Mariano Orzola

Tentaciones Irresistibles

Degustando PATATAS

96 Recetas Deliciosas

COLECCIÓN

eBook KINDLE

ESPA PDF

Tentaciones Irresistibles

Mariano Orzola

Degustando PATATAS

96 Recetas Deliciosas

Tentaciones Irresistibles

DEGUSTANDO PATATAS
96 RECETAS DELICIOSAS

COLECCIÓN **COCINA PRÁCTICA** – EBOOK KINDLE

Producción Integral: Mariano Orzola
Diseño y Edición : OrzolaPress
Arte de Tapa: OrzolaPress
Fotografía de Tapa: OPIB-GIHR / Istock
Email autor: msorzola@gmail.com
Twitter autor: twitter.com/MarianoOrzola

Copyright © 2015, Mariano Orzola
Copyright Textos © 2014, Mariano Orzola
Copyright Colección © 2014-2015, OrzolaPress

Basado en "¡Hoy cocino yo!"

Primera Edición: Octubre, 2015 (Edición en Español)
CDME: OP-CCP-TI-DPT-0001-14102015

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico o mecánico, fotocopia, grabación o cualquier sistema de almacenamiento o recuperación de información, sin el permiso escrito de Mariano Orzola.

Nota: El autor ha realizado un compendio de 96 recetas para preparar con patatas a base de diferentes combinaciones e ingredientes, fáciles de elaborar que se adaptan muy bien a una alimentación balanceada y nutritiva. No es necesario poseer conocimientos especializados sobre

cocina para poder preparar cada receta presentada en este libro ya que pertenecen a la categoría de “cocina casera”.

Contenidos

Degustando Tortillas Españolas
Degustando Guisos
Degustando Guarniciones
Degustando Pasteles y Tartas
Degustando Ensaladas
Degustando Platos Variados
Extra: Claves para darle sabor a tus comidas
Extra: Los métodos de cocción de los alimentos
Clasificación orientativa de los principales alimentos
Referencias Bibliográficas
Sobre el autor

En este eBook se utilizan las convenciones y unidades de medida internacional:

Peso: kilogramos (kg) o gramos (gr)
Altura: metros (mts) o centímetros (cm)
Líquidos: litro (l) o centímetros cúbicos (cc) o mililitros (ml)
Porción de alimentos: Porción (ejemplo: 1 porción)

EQUIVALENCIAS:

1 kilogramo = 1 kg = 1000 gr
1 metro = 1 mt = 100 cm
1 litro = 1 l = 1000 cc = 1000 ml
1 medida = 1 taza / 1 vaso
Las siglas “c/n” significan “cantidad necesaria”

Degustando Tortillas Españolas

TORTILLA ESPAÑOLA CLÁSICA

Ingredientes (para 6 porciones):
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 4 patatas grandes, peladas y cortadas en rodajas finas
- 1 cebolla blanca, picada
- 225 gr de chorizo en trocitos
- 5 huevos
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:
Calentar 2 cucharadas de aceite en una sartén de teflón a fuego medio. Freír las patatas y la cebolla durante 15 minutos. Agregar el chorizo y cocinar durante 5 minutos más, o hasta que las patatas se hayan suavizado y el chorizo esté cocido. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
Batir los huevos en un bol grande. Incorporar las patatas y cebollas, y mezclar bien.
Calentar una cucharada de aceite en una sartén de teflón a fuego medio. Agregar la mezcla de huevos en la sartén y deja cocinar, sin revolver, durante 10 minutos. Colocar un plato grande sobre la sartén e invertir. Pasar la tortilla al plato. El lado cocido debe estar dorado y hacia arriba. Cuidadosamente deslizar la tortilla a la sartén y cocinar el otro lado de 5 a 10 minutos.

TORTILLA ESPAÑOLA CON AJO Y PIMENTÓN

Ingredientes (para 4 porciones):
- 600 gr de patatas

- ¾ taza de aceite de oliva
- 6 huevos
- 1 cebolla en rodajas y rehogada (opcional)
- 1 chorizo colorado, cortado en rodajas finas (opcional)
- 1 diente de ajo, picado (opcional)
- 1 pizca de pimentón
- 1 cucharadita de perejil, picado

Preparación paso a paso:
Pelar las patatas y cortarlas en bastones o en rodajas. Calentar el aceite en una sartén grande y dorar las patatas. Retirar con espumadera y dejar entibiar en un plato.
En un bol grande, mezclar los huevos con la sal e incorporar las patatas doraditas. En este punto (y aunque no sea muy tradicional) agregar el chorizo colorado en rodajas finas, la cebolla salteada, el pimentón, el ajo picado y el perejil. Mezclar bien todo.
Calentar nuevamente la sartén y volcar toda la preparación de patatas y huevos. Cocinar 5 minutos a fuego lento para que forme una costra en la base. Tapar con un plato y dar vuelta la tortilla que quedará sobre el plato. Deslizar nuevamente en la sartén y cocinar del otro lado 5 minutos más. Retirar, invertir sobre una fuente y servir.

TORTILLA ESPAÑOLA CON MORRÓN Y CANTIMPALO

Ingredientes (para 4 porciones):
- 400 gr de patatas, peladas
- ½ cebolla blanca
- ½ morrón rojo
- 4 huevos
- 1 chorizo tipo cantimpalo, fresco
- 1 cucharada de aceite de maíz

Preparación paso a paso:
Cortar las patatas en rodajas finas y luego en cuartos. Cocinar por

tandas en aceite caliente, retirar y secar en papel absorbente.
En otra sartén, calentar 3 cucharadas de aceite y rehogar las cebollas cortadas en juliana y los morrones cortados en tiritas. Colocar en un bol las patatas, las cebollas y los morrones.
En otro bol, apenas batir los huevos con tenedor para romper el ligue. Condimentar con sal y pimienta. Mezclar la mezcla de huevos con la mezcla de patatas y cebollas.
Colocar una sartén en la hornalla y calentar. Agregar 3 cucharadas de aceite y calentar. Mover la sartén para humectar toda la superficie. Volcar la mitad de la preparación en la sartén y dejar cocinar para que coagule el huevo. Cubrir la superficie con rodajas finas de chorizo cantimpalo. Cubrir con el resto de la preparación de patata y huevo, y dejar cocinar.
Mover la sartén para que la tortilla no se pegue. Si se mueve, colocar arriba una tapa de cacerola plana e invertir la tortilla sobre la tapa con mucho cuidado. Deslizar nuevamente dentro de la sartén y cocinar del otro lado por 5 minutos. Retirar del fuego y desmoldar.

TORTILLA ESPAÑOLA CON AJÍES VERDES

Ingredientes (para 6 porciones):
- Aceite de oliva, cantidad necesaria
- 2 ajíes verdes, cortados a lo largo
- Sal al gusto
- 5 patatas, peladas y cortadas en rodajas
- 1 cebolla mediana, cortada en rodajas
- 4 huevos batidos

Preparación paso a paso:
Calentar un chorro abundante de aceite de oliva en una sartén mediana. Dorar el ají verde, espolvorear con sal, y cocinar hasta que esté bien tierno. Retirar del fuego y reservar.
En la misma sartén, calentar abundante aceite a fuego mediano. Agregar las cebollas, patatas y freír hasta que estén tiernas y

doradas. Sazonar con sal al gusto.
Retirar de la sartén con una espumadera, y combinar con los huevos batidos en un bol. Mezclar bien.
Descartar el exceso de aceite de la sartén y limpiarla con una toalla de papel. Volver la mezcla de huevos a la sartén y cocinar a fuego mediano o bajo-mediano hasta que se haya cocido la base.
Una vez que esté cocida la base, colocar un plato por arriba de la sartén. Invertir la tortilla sobre el plato, y luego deslizarla nuevamente en la sartén para que se cocine del otro lado.
Una vez lista, deslizar la tortilla sobre un plato, y colocar los ajíes verdes por arriba. Servir inmediatamente o a temperatura ambiente.

TORTILLA DE PATATAS AL HORNO

Ingredientes (para 6 porciones):
- 3 patatas medianas, cortadas en rodajas finitas
- 3 huevos
- 1 taza de nata (crema de leche)
- ½ taza de queso parmesano, rallado
- Sal y pimienta al gusto
- 1 pizca de nuez moscada

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 180°C (moderado). Enmantecar una tartera mediana y reservar.
Lavar y secar bien las patatas. Cortarlas en rodajas bien finitas, usando la mandolina. Dejar secar sobre una toalla de papel.
Mientras tanto, batir los huevos en un bol, junto con la nata. Agregar el queso rallado. Salpimentar al gusto, y condimentar con nuez moscada. Incorporar las rodajas de patata.
Verter la preparación en la tortera y llevar al horno por 20 minutos, o hasta que se haya dorado.

TORTILLA DE PATATAS CON JAMÓN

Ingredientes (para 6 porciones):
- 1 cebolla picada
- 3 patatas medianas cortadas en rodajas finas
- 150 gr de jamón cocido en tiritas
- 5 huevos
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de mantequilla

Preparación en 2 pasos:
1) En una sartén a fuego medio, rehogar las cebollas en la mantequilla junto con las rodajas de patatas. Bajar el fuego y tapar hasta que se hayan cocido las patatas. Retirar las cebollas y las patatas de la sartén y reservar. Quitar el excedente de la mantequilla. Mientras tanto, en un bol, batir los huevos ligeramente y agregar las tiritas de jamón y salpimentar al gusto. Reservar.
2) En la misma sartén a fuego medio, agregar una cucharada de aceite e incorporar la preparación de los huevos. Agregar las patatas y las cebollas y cocinar por 10 minutos, dejando que se cocinen los huevos y se coagulen. Dar vuelta la tortilla con ayuda de un plato o con la tapa de la sartén y cocinar por otros 5 a 10 minutos más.

TORTILLA DE PATATAS A LOS CUATRO QUESOS

Ingredientes (para 8 porciones):
- ½ kg de patatas cortadas en rodajitas bien finitas
- 200 gr de panceta (bacón)
- 200 gr de queso gruyere
- 200 gr de queso fontina
- 200 gr de queso mozzarella
- 50 gr de queso roquefort

- 2 cebollas cortadas en rodajas finas
- ½ taza de nata (crema de leche)
- Sal y pimienta al gusto
- ½ cucharadita de nuez moscada
- 1 cucharada de mantequilla

Preparación paso a paso:
Poner agua a hervir en una olla con sal. Una vez que hirvió, agregar las patatas cortadas en rodajas por 5 a 7 minutos nada más. Escurrir y reservar. Precalentar el horno a 180°C (moderado).
En una sartén a fuego mediano, saltear las cebollas en la mantequilla hasta que estén bien transparente. Incorporar la panceta cortada en cubitos hasta que se dore. Reservar.
Rociar con aceite en aerosol una fuente rectangular de vidrio. Poner una capa de patatas (usando la mitad de la preparación). Cubrir con la mitad del salteado de cebollas y panceta. Hacer otra capa con las patatas restantes. Esparcir el resto del salteado. Por último, colocar el queso en fetas y espolvorear con el queso roquefort. Salpimentar la nata al gusto y añadir la nuez moscada. Rociar la preparación con la nata. Llevar al horno por 20 minutos hasta que se derrita y se dore el queso. Dejar enfriar unos minutos antes de servir.

TORTILLA DE PATATAS CON PANCETA Y PUERRO

Ingredientes (para 8 porciones):
- 250 gr de panceta (bacón)
- 1 kg de patatas
- 2 puerros, picados
- 1 cebolla grande, picada
- 2 huevos
- Sal y pimienta al gusto
- Una pizca de nuez moscada

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 190°C (moderado).
Cortar la panceta en tiritas y dorarlas en una sartén a fuego mediano. Retirar y reservar. Cortar el puerro a lo largo por la mitad, y luego en rodajas bien fintas. Rehogar el puerro y la cebolla picada en la grasa de la panceta cocida hasta que se pongan tiernas. Retirar y reservar. Rallar las patatas. Batir los huevos y añadir las patatas, puerros, panceta y cebolla. Salpimentar al gusto y condimentar con nuez moscada.
Verter la mezcla en una fuente para horno y llevar al horno por 1 hora.

TORTILLA ESPAÑOLA CON MORCILLA

Ingredientes (para 4 porciones):
- 4 patatas cortadas en rodajas finas
- 1 cebolla en plumas
- 5 huevos
- ½ morcilla en rodajas finas
- Sal pimienta al gusto
- 3 dientes de ajo picados
- Aceite, cantidad necesaria

Preparación paso a paso:
Saltear las patatas hasta dorarse, agregar en ese momento los ajos y la cebolla dando cocción unos minutos hasta que la cebolla se transparente. Salpimentar al gusto.
Retirar el aceite de la sartén y distribuir las fetas de morcilla entre las patatas y cebollas.
Volcar sobre la preparación los huevos batidos y cocinar de un lado hasta que el huevo coagule, dar vuelta y continuar la cocción del otro lado. Servir sola o acompañada con ensalada de vegetales crudos.

TORTILLA LIVIANA DE PATATAS

Ingredientes (para 4 porciones):
- 3 huevos
- 5 patatas pequeñas
- 1 lata pequeña de cebolla frita
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva

Preparación paso a paso:
Hervir las patatas en una olla con agua abundante con una pizca de sal. Una vez hechas se escurrir bien.
Batir los huevos en un bol. En otro bol mezclar las patatas cortadas en cubitos junto con la cebolla en lata. Luego añadir el huevo batido y mezclar todo muy bien.
Calentar el aceite en la sartén y echar la mezcla. Hay que llevar cuidado al darle la vuelta porque es menos consistente que cuando lleva la patata frita.

TORTILLA ESPAÑOLA CON CHORIZO ASTURIANO

Ingredientes (para 4 porciones):
- 6 patatas blancas gordas
- 2 chorizos tiernos asturianos
- 2 cebollas gordas picaditas
- 6 huevos gordos
- Sal al gusto
- Aceite de oliva, cantidad necesaria

Preparación en dos pasos:
1) Picar las patatas finamente laminadas y mezclar con la cebolla en un bol. En una sartén amplia poner aceite de oliva y saltear despacito las patatas con la cebolla. Agregar sal al gusto.
2) Cuando estén bien tiernas escurrir, batir los huevos con sal, e incorporar dentro de las patatas con los chorizos muy picaditos.

Cocinar en sartén hasta que el huevo cuaje y la tortilla quede firme. Servir caliente.

TORTILLA DE PATATAS CON JAMÓN SERRANO

Ingredientes (para 4 porciones):
- 3 dientes de ajo en láminas
- Una cebolla mediana
- 540 gr de patatas
- Aceite de oliva, cantidad para freír
- 2 cucharadas de aceite, para cuajar la tortilla
- 4 lonchas finas de jamón serrano
- 6 huevos
- Sal al gusto

PARA LA GUARNICIÓN:
- 8 pimientos de piquillo
- 4 dientes de ajo en láminas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal al gusto
- 100 ml de caldo de verduras
- 100 ml de nata (crema de leche) para cocinar

Preparación paso a paso:
En una sartén con aceite saltear la cebolla picadita con el ajo a fuego medio. Pelar y cortar la patata fina y sofreír con la cebolla, sazonar y dejar hasta que la patata este tierna. Picar el jamón en dados pequeños y añadir a las patatas, rehogar todo junto unos dos minutos. Colar las patatas con un colador y un bol debajo, el aceite de freír se aprovecha para cuajar la tortilla. Batir los huevos y echar el refrito de las patatas mezclar.
Poner la sartén con el aceite y echar la mezcla de las patatas una vez esté caliente, dejar cuajar por un lado, dar la vuelta y dejar cuajar por el otro, retirar.
Mientras se elabora la tortilla, en otra sartén preparar la guarnición.

Poner el aceite en la sartén y cuando esté caliente rehogar los ajos hasta que queden un poco dorados, echar el caldo, la nata, los pimientos y sazonar, dejar que levante el hervor unos 5 minutos, retirar y servir con la tortilla.

TORTILLA DE PATATAS ESTILO “ROSTI”

Ingredientes (para 6 porciones):
- 1 kg de patatas, peladas y ralladas
- 1 huevo batido
- 300 gr de queso gruyere
- 5 cucharadas de harina
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla chica picada
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de aceite

Preparación paso a paso:
En un bol, mezclar las papas, huevo, queso, harina, ajo, cebolla, sal y pimienta.
Calentar el aceite en una sartén a fuego fuerte. Mover la sartén para que se cubra totalmente de aceite. Agregar las papas y cocinar por 15 minutos a fuego fuerte.
Bajar el fuego y dejar que se doren bien. Darlas vuelta y cocinar hasta que se doren de ambos lados. Servir calientes.

TORTILLA DE PATATA CON ZUCCHINI

Ingredientes (para 8 porciones):
- 600 gr de patatas, peladas y cortadas en cubos de 1 cm
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cebolla morada, picada finamente

- 1 zucchini (unos 150 gr), cortado en cubos
- 2 rodajas gruesas de panceta (bacón), picada
- 6 huevos
- 2 cucharadas de perejil, picado
- Pimienta al gusto

Preparación paso a paso:
Hervir agua en una olla y agregar los cubos de patata. Llevar nuevamente a hervor, bajar el fuego y cocinar 3 minutos. Escurrir bien.
Calentar el aceite en una sartén antiadherente de base pesada, de unos 25 cm de diámetro. Agregar las patatas, la cebolla, el zucchini y la panceta, y cocinar a fuego moderado 10 minutos; dar vuelta cada tanto, hasta que las patatas estén tiernas y ligeramente doradas.
En un bol, batir los huevos con una cucharada de agua fría. Agregar el perejil y la pimienta. Verter la mezcla de huevo sobre las verduras en la sartén y cocinar de 3 a 4 minutos o hasta que el huevo cuaje en la parte inferior; levantar los bordes para permitir que la mezcla de huevo corra por la sartén.
Cuando el huevo esté casi totalmente cocido en la parte superior, dar vuelta y cocinar 2 minutos más para que la parte superior se termine de cocinar. Deslizar la tortilla a un plato o tabla y dejar enfriar de 2 a 3 minutos. Cortar en triángulos pequeños y servir tibia, o dejar enfriar por completo antes de cortar y servir.

TORTILLA DE PATATA CON ZANAHORIA

Ingredientes (para 4 porciones):
- 6 patatas
- 6 huevos
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- Orégano y sal, al gusto

Preparación paso a paso:

Pelar y cortar en juliana la cebolla y freír en aceite oliva. Agregar patatas peladas cortadas en rodajas delgadas. Rehogar todo retirar y enfriar.
Aparte en un bol batir los huevos mezclados con la zanahoria rallada. Y mezclar con la preparación anterior de cebolla y patatas. Disponer en una sartén y freír.
Ayudarse con un plato para dar vuelta la tortilla. Acompañar con verduras

FRITTATA EXPRÉS
A LA ESPAÑOLA

Ingredientes (para 8 porciones):
- 4 patatas, hervidas el día anterior, frías y cortadas en rodajas
- 200 gr de jamón (tipo York), cortado en juliana
- 250 gr de champiñones, cortados en rodajas
- 1 ají verde, cortado en cubitos
- 1 lata de arvejas, escurridas
- 3 cebollitas de verdeo, picadas
- 12 huevos, batidos
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:
En una sartén, colocar un poquito de aceite y freír las rodajas de patata hervidas. Condimentar con sal y reservar.
En la misma sartén, saltear el jamón, los champiñones, las cebollitas de verdeo, arvejas y ají verde (saltear de a una verdura por vez, y reservar aparte). Una vez que todos los ingredientes hayan sido salteados, colocarlos todos juntos en una sartén grande, y revolver. Agregar los huevos, sal y pimienta, y cocinar a fuego medio con la sartén tapada. Dar vuelta la frittata, como si fuera una tortilla, y cocinar 10 minutos del otro lado.

Degustando Guisos

GUISO COMBINADO DE PATATAS CON VEGETALES

Ingredientes (para 2-3 porciones):
- 8 patatas nuevas pequeñas
- 3 zanahorias grandes
- 2 a 3 cucharadas de mantequilla
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 tallo de apio picado
- 4 tallos de brécol, sin las flores, cortados en trozos de poco más de 1 cm.
- 2 calabacines pequeños en rodajas
- 1 taza de habas (optativo)
- ½ taza de guisantes (optativo)
- ¼ cucharadita de semillas de apio
- ¼ cucharadita de salvia seca
- ¼ cucharadita de mejorana seca
- ½ cucharadita de sal marina, o sustituto de sal
- 1 a 2 tazas de caldo de verduras

Preparación:
Pon las patatas y las zanahorias enteras a cocer al vapor, durante 15 minutos. Corta las zanahorias en rodajas de 1 cm, pela las patatas y córtalas en dados de 2 cm. Derrite la mantequilla en una sartén grande y pesada, agrega las patatas, las zanahorias, las cebollas, el apio, los brécoles, la sal y el caldo. Cuando comience a hervir, cúbrelos y deja cocer lentamente, tapado, durante 5 minutos. Agrega los calabacines y los guisantes y deja que hiervan suavemente durante 10 minutos, removiéndolos de vez en cuando. A los niños les encanta mojar tostadas de pan integral, untadas con mantequilla, en este

delicioso guisado. Rinde 2 porciones y su tiempo de preparación es de 40 minutos.

MENESTRA DEL MEDITERRÁNEO

Ingredientes (para 4 porciones):
- 2 patatas
- 1 cebolla
- 1 tomate
- ¾ kg de alcachofas (pequeñas y tiernas mejor)
- ½ kg de habas tiernas
- ½ kg de guisantes
- 1 cogollo de lechuga
- Aceite de oliva, cantidad necesaria
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharadita de harina
- Sal al gusto

Preparación paso a paso:
Pelar y picar el tomate y la cebolla para sofreírlos en un sartén con aceite de oliva. Añadir al sofrito el pimentón y la harina espolvoreándola para evitar que se queme. Reservar.
Hervir en una cacerola las alcachofas (corazones, o si son grandes partidas en cuatro y frotadas con limón) las habas peladas y los guisantes (se pueden echar también las vainas), las patatas peladas y troceadas, la lechuga lavada y troceada. Cubrir todo de agua, procurando que sobrepase unos dos dedos la altura de los ingredientes.
Cuando empieza a hervir agregar el sofrito. Mantener en el fuego hasta que las alcachofas estén tiernas. Vigilar la cocción por si es necesario agregar más agua. Añadir sal y un poco de aceite al final de la cocción. Puede servirse con un poco de aceite de oliva virgen en el plato.
Puede acompañarse de huevos duros cortados y de pan frito o tostado.

GUISO DE PATATAS Y LENTEJAS CON CHORIZO ESPAÑOL

Ingredientes (para 4 porciones):
- 1 litro de agua
- 1 patata grande, pelada y picada
- 400 gr lentejas
- ½ chorizo español cortado en trozos de 1cm
- 2 zanahorias pequeñas, picadas
- 1 hoja de laurel
- 75 cc aceite de oliva extra virgen
- 1 cebolla picada
- 2 cucharaditas pimentón dulce

Preparación paso a paso:
En una olla a presión, combinar el agua, las lentejas, el chorizo, la patata, las zanahorias y el laurel. Tapar, y cocinar a presión durante 10 minutos.
Mientras tanto, en una sartén, cocinar la cebolla en el aceite de oliva hasta que esté suave. Agregar el pimentón. Retirar del fuego para que el pimentón no se queme.
Cuando las lentejas estén listas, agregar la cebolla y la mezcla de aceite. Servir de inmediato.

GUISO INTENSO

Ingredientes (para 4 porciones):
- 1 kilo de lentejas
- 4 patatas medianas
- 3 chorizos colorados
- 2 cebollas medianas
- 2 zanahorias
- 500 gr panceta ahumada

- 1 tallo de puerro
- 3 tallos de apio
- 2 latas de tomate perita
- 1 vaso de vino tinto
- 2 hojas de laurel
- 1 ajo, picado
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:
Poner las lentejas a remojar toda la noche en una olla grande llena de agua. Al día siguiente cambiar el agua, agregar sal y poner a fuego fuerte hasta que rompa el hervor. Colar las lentejas y reservar en un bol aparte.
Picar la cebolla y rehogarla en una olla grande con un chorrito de aceite. Agregar la panceta previamente cortada y dorarla junto a las cebollas. Cortar el apio, puerro, ajo y zanahorias en rodajas pequeñas y agregarlas a la olla junto con las patatas, previamente lavadas, peladas y cortadas en dados.
Cortar los chorizos en rodajas y agregar junto con el medio vaso de vino y las 2 latas de tomate perita (previamente cortado en dados) con su jugo. Condimentar con sal y pimienta a gusto. Agregamos las 2 hojas de laurel y las lentejas.
Cocinar el guiso por aproximadamente 20 minutos a fuego medio con la olla tapada, hasta que las patatas estén bien cocidas. Espolvorear con queso rallado antes de servir.

GUISO DE CHORIZO CON PATATAS

Ingredientes (para 4 porciones):
- 2 ajíes rojos secos (pimientas choriceros)
- Aceite de oliva para freír
- 1 ají verde, finamente picado
- 1 cebolla grande, finamente picada
- 1 puerro, finamente picado

- 1 cabeza de ajo, entera
- 1 chili seco, cortado al medio
- 3 patatas grandes, en cubos
- 1 chorizo, cortado en rodajas

Preparación paso a paso:
Rehidratar los ajíes en una olla con agua hirviendo por 20 a 30 minutos. Retirar del fuego y dejar enfriar. Mientras tanto, calentar el aceite de oliva en una olla. Rehogar la cebolla, puerro y ají verde hasta que estén tiernos.
Incorporar la cabeza de ajo y el chili. Revolver y cocinar por un minutos, luego añadir el chorizo, patatas, sal y agua hasta cubrir. Bajar el fuego y cocinar hasta que las patatas estén tiernas, más o menos pro 25 minutos (o 5 minutos en la olla a presión). Retirar el ajo y el chili. Descartar el chili, pero reservar el ajo.
Retirar la pulpa cocida de los ajíes. Tomar 3 dientes de ajo y hacer una pasta junto con la pulpa de los ajíes. Incorporar al guiso y cocinar por 5 minutos más.

GUISO DE CARNE Y PATATAS TRADICIONAL

Ingredientes (para 6 porciones):
- 1 kg de carne para guiso
- 500 gr de patatas
- 250 gr de zanahorias, peladas y cortadas por la mitad
- 500 gr de puerros, cortados en rodajas
- 1 nabo, pelado y cortado en cubos
- 1 bouquet garni (laurel, tomillo y perejil)
- 1 cebolla entera, pinchada con 2 clavos de olor
- 12 granos de pimienta negra
- 1 pizca de sal
- 1 repollo (col blanca) chico, cortado en juliana

Preparación en 2 pasos:

1) En una cacerola bien grande, colocar la carne, las patatas, las zanahorias, los puerros, el nabo, las hierbas, la cebolla y los granos de pimienta. Agregar 4 litros de agua fría y cocinar lentamente durante 3 horas.
2) Una hora antes de terminar el tiempo de cocción, retirar la carne y cortar en rodajas. Incorporar nuevamente en la cacerola junto con el repollo. Completar la cocción.

GUISO COMBINADO CON QUINOA

Ingredientes (para 8 porciones):
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 900 gr de cordero, cortado en cubos
- 900 gr de pechugas de pollo, cortadas en cubos
- 3 cebollas picadas
- 3 dientes de ajo picados
- 400 gr de passata
- 1 litro de caldo de pollo
- 1 cucharada de ras-el-hanout
- 1 cucharada de comino molido
- 1 cucharada de cilantro molido
- 1 cucharada de salvia molida
- 1 cucharada de paprika
- Sal y pimienta al gusto
- 4 patatas grandes, peladas y cortadas en cubos
- 4 zanahorias, peladas y cortadas en cubos
- 4 berenjenas, cortadas en rodajas gruesas
- 1 puñado de perejil fresco picado
- 1 lata de garbanzos

PARA ACOMPAÑAR:
- 1 kg de quinoa
- 100 gr de mantequilla en cubos
- 3 cucharadas de harissa

Preparación paso a paso:

Calentar el aceite en una olla a fuego fuerte y dorar el cordero y el pollo por 5 minutos. Agregar las cebollas y el ajo y cocinar por varios minutos.
Añadir la passata, el caldo de pollo, ras-el-hanout, comino, cilantro, salvia y paprika. Salpimentar a gusto. Bajar el fuego, tapar y cocinar por 10 minutos.
Añadir las patatas, zanahorias, berenjenas y perejil y cocinar por 1 hora. Incorporar los garbanzos y cocinar por otros 10 minutos.
Preparar la quinoa de acuerdo a las indicaciones de la caja. Agregar la mantequilla y mezclar bien con un tenedor, separando los granos para que no se formen grumos.
En un bol, colocar 2 a 3 cucharadas del caldo y mezclarlo con la harissa. Colocarlo en la mesa para que se sirva quien quiera.

GUISO A LA ESPAÑOLA

Ingredientes (para 4 porciones):
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cebollas moradas, picadas
- 3 dientes de ajo, picados
- 800 gr de tomates en lata, picados
- 400 gr de arvejas en lata, coladas
- 500 cc de agua
- 2 cucharaditas de pimentón (páprika)
- 1 cucharadita de ají molido
- Sal y pimienta al gusto
- 2 patatas, peladas y cortadas en cubos
- 2 zanahorias, peladas y picadas
- 4 muslos de pollo
- 125 gr de chorizo español en rodajas gruesas

Preparación paso a paso:
Calentar el aceite en una cacerola grande. Agregar las cebollas y el ajo. Freír durante 5 minutos hasta que la cebolla esté tierna.
Agregar los tomates, las arvejas y el agua. Incorporar el pimentón, el

ají molido y condimentar con sal y pimienta.
Agregar las zanahorias y las patatas. Finalmente, colocar los muslos de pollo sobre las verduras con la piel hacia arriba.
Deja que hierva a fuego fuerte y reducir la temperatura. Tapar y cocinar a fuego bajo hasta que el pollo esté bien tierno, aproximadamente 25 minutos.
Precalentar el horno a 200°C (fuerte).
Retirar el pollo de la cacerola y reservar. Incorpora el chorizo y volcar todo en la fuente. Colocar las presas de pollo encima y llevar al horno. Hornear 15 minutos, hasta que el caldo se espese y la piel del pollo se haya dorado.

CHOLENT DE CARNE (PLATO JUDÍO)

Ingredientes (para 8 porciones):
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 kg de lomo cortado en cubos
- 6 patatas medianas cortadas en cubos
- 1 cebolla cortada en rodajas
- 2 zanahorias cortadas en cubos
- 2 cucharadas de azúcar
- ½ taza de porotos negros
- ½ taza de porotos comunes
- ½ taza de cebada
- Sal y pimienta al gusto
- Agua, cantidad necesaria

Preparación paso a paso:
En una olla mediana, calentar el aceite y el azúcar. Agregar 250 ml de agua. Agregar las patatas, cebollas y zanahorias. Incorporar los porotos, cebada y cubos de carne. Por último, agregar la cantidad suficiente de agua para cubrir todos los ingredientes, y dejar que hierva.
Tapar la olla y cocinar por 1 a 1 hora y media a fuego medio bajo.

Añadir agua nuevamente hasta volver a cubrir los ingredientes y dejar que hierva nuevamente.
Cubrir el fuego con alguna chapa y dejar que se cocine toda la noche a fuego bien bajo.

GUISO MARROQUÍ

Ingredientes (para 6 porciones):
- 3 cucharadas de aceite
- 1 kg de cordero, cortado en cubos
- 3 cebollas picadas
- 25 gr de cilantro fresco picado
- 6 tomates pelados y picados
- 3 cucharadas de passata (puré de tomate italiano)
- 1 pizca de nuez moscada
- 1 cucharada de páprika
- Sal y pimienta al gusto
- 4 patatas medianas, peladas y cortadas en cubos
- 3 puerros picados
- 5 zanahorias, cortadas en cubos
- 3 berenjenas, cortadas en cubos
- 1 lata de garbanzos
- 1 kg de quinoa
- 150 gr de mantequilla, cortada en cubos

Preparación paso a paso:
Calentar el aceite en una olla a fuego mediano y dorar el cordero, junto con la cebolla y el cilantro. Mezclar bien. Añadir los tomates, passata, nuez moscada, paprika y 250 cc de agua. Salpimentar a gusto. Bajar el fuego, tapar y cocinar por 35 minutos.
Mientras tanto, preparar la quinoa de acuerdo a las instrucciones del paquete. Añadir la mantequilla en cubitos y desarmar la quinoa con un tenedor. Reservar.
En una olla aparte, llenar 3/4 de la olla con agua. Agregar el puerro, patatas, zanahorias, garbanzos y berenjenas. Dejar que hierva, y luego

bajar el fuego. Salpimentar a gusto y cocinar por 10 minutos más. Servir los 3 componentes de este plato en cazuelas individuales.

CERDO COLOMBO A LA CARIBEÑA

Ingredientes (para 6 porciones):
- 1 kg de cerdo, cortado en cubos
- 4 dientes de ajo picados
- ½ chile rojo picado
- 1 cucharadita de vinagre blanco
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de aceite
- 3 cebollines picados
- 1 puñado de perejil fresco picado
- 1 cebolla mediana picada
- 2 ramitas de tomillo
- 1 pizca de cilantro
- 4 patatas medianas, peladas y cortadas en cubos
- 1 mango, cortado en cubos
- 1 berenjena mediana cortada en cubos
- 2 zucchinis medianos cortados en cubos
- 3 cucharadas de polvo de colombo
- El jugo de ½ limón

Preparación paso a paso:
Colocar el cerdo en un bol con la mitad del ajo, chile, vinagre, sal y pimienta. Dejar marinar por una hora.
Calentar el aceite en una sartén a fuego mediano. Rehogar el cebollín picado durante 5 minutos. Añadir el cerdo, mango, berenjena, zucchini, patatas y el condimento de colombo. Salpimentar a gusto. Cocinar por 5 minutos.
Añadir suficiente cantidad de agua para cubrir el cerdo. Tapar, bajar el fuego y cocinar por 1 hora, revolviendo de vez en cuando. Rociar el jugo de limón y servir inmediatamente.

PUCHERO TRADICIONAL (PLATO ARGENTINO)

Ingredientes (para 8 porciones):
- 2 kg de osobuco de ternera
- 300 gr de panceta (bacón)
- 3 chorizos
- 2 morcillas
- 3 patatas medianas
- 3 zanahorias medianas
- 3 puerros
- 3 choclos
- ½ repollo (col blanca) mediano
- 300 gr de garbanzos
- 2 cebollas
- 1 apio
- 1 ramo de perejil, tomillo y laurel
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:
Hervir abundante agua con sal en una gran olla. Cuando hierva, agregar la carne de ternera.
Más o menos pasados unos 15 minutos, agregar el ramo de hierbas, el apio, las cebollas y el puerro. Si hay mucha espuma en la superficie, retirarla con una espumadera. Luego incorporar los garbanzos previamente remojados y cocinar por una hora.
A la hora, agregar el repollo cortado en trozos grandes. Ir incorporando las verduras cada 10 minutos en el siguiente orden: zanahorias peladas enteras, patatas peladas enteras, choclos cortados y el zapallo. Cuando las patatas estén tiernas, el puchero estará listo.
En una olla aparte, agregar los chorizos pinchados en agua hirviendo y la panceta cortada en cubos, y cocinar por unos 45 minutos aproximadamente. Agregar las morcillas pinchadas, y dejar cocinar por

unos 5 minutos más. Servir en varias fuentes, generalmente separando las verduras de la carne.

ESTOFADO DE CARNE CON PATATAS Y VEGETALES

Ingredientes (para 8 porciones):
- 2 lonchas de panceta ahumada (bacón)
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1,5 kg de carne para estofado, deshuesada y atada con hilo de cocina
- 8 zanahorias grandes, peladas y cortadas en rodajas gruesas
- 2 cebollas, picadas
- 4 dientes de ajo, machacados
- 2 latas (800 gr) de tomates, picados
- 1 taza de vino tinto
- 1 taza de caldo de carne
- Sal y pimienta negra recién molida
- 1 kg de patatas pequeñas, lavadas y cortadas en dos
- ¼ taza de albahaca fresca picada
- 2 cucharaditas de fécula de maíz disueltas en 1 cucharada de agua

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 160ºC (horno bajo). Cocinar la panceta ahumada en una cacerola pesada durante 5 minutos hasta que esté crujiente. Retirar las lonchas de panceta, escurrir el exceso de grasa sobre papel de cocina y luego cortar la panceta en trozos.
Agregar el aceite a la cacerola y calentar a fuego moderado. A continuación, agregar la carne y dar vueltas para dorar por todos lados. Pasar a un plato.
Añadir las zanahorias, las cebollas y el ajo y cocinar durante unos 8 minutos hasta que estén ligeramente doradas. Agregar los tomates, y luego colocar nuevamente la carne. Agregar el vino y el caldo. Condimentar, dejar hervir y reducir el calor. Cubrir con papel de aluminio y encima colocar la tapa para crear un sello hermético.

Colocar la cacerola en el horno y cocinar durante 1 hora, dando vuelta la carne una vez.
Retirar la cazuela del horno y añadir las patatas y la mitad de la albahaca. Completar el nivel de líquido si es necesario con la acción un poco más o agua. Volver al horno y cocinar durante una hora más, o hasta que la carne y las verduras estén tiernas. Poner la panceta en un plato resistente al calor en el horno durante unos 5 minutos para calentar a través.
Cortar la carne y colocar los trozos en una fuente con las verduras, Mantener caliente. Colocar la cacerola sobre una hornalla a fuego moderado. Añadir la pasta de fécula disuelta en agua y dejar hervir. Revolver durante 1 minuto hasta que espese. Servir la salsa sobre la carne y las verduras y espolvorear con los pedacitos de panceta y la albahaca restante.

ESTOFADO IRLANDÉS

Ingredientes (para 6 porciones):
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 900 gr de carne de cordero, en cubos
- 1/2 cucharadita de sal
- Pimienta negra recién molida, al gusto
- 3 patatas grandes, peladas y en cuartos
- 1 cebolla grande en rodajas
- 2 zanahorias, peladas y cortadas en trozos grandes
- 1 nabo, pelado y cortado en trozos grandes (puede sustituirse por boniato)
- 1 litro de agua, o cuanto sea necesario
- 1 cucharada de romero fresco picado (opcional)
- 1 puerro, la parte verde, enjuagada y cortada en rodajas
- Perejil fresco, picado para decorar (opcional)

Preparación paso a paso:
Calentar el aceite a fuego medio en una cacerola grande o una cazuela. Agregar los trozos de cordero y cocinar, revolviendo

suavemente, hasta que se doren uniformemente. Sazonar con sal y pimienta.
Agregar la cebolla, las zanahorias y nabo o batatas y cocinar a fuego lento junto con la carne durante unos minutos. Agregar el agua. Tapar y llevar a ebullición. Bajar el fuego y dejar cocinar a fuego bajo durante 1 hora o más, hasta que la carne esté tierna.
Agregar las patatas y cocinar a fuego lento durante 15 o 20 minutos antes de añadir los puerros y el romero. Continuar cocinando a fuego lento sin tapar hasta que las patatas estén tiernas pero no se deshagan. Servir bien caliente en platos hondos con guarnición de perejil fresco.

ESTOFADO AROMÁTICO

Ingredientes (para 6 porciones):
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 700 gr de carne de ternera, cortada en cubos
- Sal y pimienta, al gusto
- 1 patata grande, cortada en cubos grandes
- 1 cebolla pequeña, cortada en cubos grandes
- 1 zanahoria grande, cortada en cubos
- 1 rama de apio, cortada en trozos grandes
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 2 o 3 cucharadas de perejil fresco, picado
- 2 dientes de ajo enteros
- 2 bayas de enebro
- 1 pizca de pimienta de Jamaica
- 1 hoja de laurel
- 120 ml de coñac
- 1 lata (400 gr) de tomates perita, picados
- 60 gr de arándanos secos
- 500 ml de caldo de carne

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 160°C (horno bajo).

En una cacerola de fondo pesado, calentar el aceite de oliva.
Condimentar la carne con sal y pimienta, y dorar en la cacerola.
Retirar con espumadera y reservar.
Agregar la cebolla, la zanahoria, la patata y el apio. Cocinar unos minutos y agregar el ajo, el perejil, el enebro, el laurel, y la pimienta de Jamaica. Cocinar 2 minutos más.
Incorporar el coñac y revolver con cuchara de madera raspando el fondo de la cacerola para levantar el fondo de cocción. Agregar los tomates perita, los arándanos, el caldo y la carne dorada.
Condimentar con sal y pimienta, y dejar hervir tapado.
Colocar la cacerola tapada en el horno y dejar cocinar entre 2 horas y 2 ½ horas. Servir sobre polenta.

COCIDO ANDALUZ

Ingredientes (para 6 porciones):
- ½ kilo de Garbanzos (remojados de la noche anterior)
- 2 patatas
- 1 zanahoria
- 1 tomate
- 1 cebollas
- ½ kg de judías verdes
- ¼ kg de Calabaza
- ½ pechuga de pollo
- 2 ramas de berza
- ½ de carne cerdo o ternera
- 1 hueso de Costilla salada
- ¼ kg de chorizos
- 2 morcillas de cebolla
- Aceite de oliva, c/n
- 1 cucharita de pimentón dulce
- 2 cucharaditas de sal
- 1 ramita de hierba buena
- 1 hueso de jamón
- ¼ de tocino fresco

- Pasta seca (codos o moños), al gusto

Preparación paso a paso:
El día anterior a la preparación dejar los garbanzos en remojo toda la noche con abundante agua fría.
Picar el ajo y la cebolla lo primero. También cortar las zanahorias y patatas en tacos. Cortar también las judías verdes por la mitad y la calabaza en pedazos generosos.
Poner una olla con agua a hervir a fuego bajo y echar todos los ingredientes exceptuando el chorizo, la morcillas, la berza, la calabaza, las judías verdes y el pimentón. Salar al gusto y cocinar de 1 ½ hora a dos.
Cuándo paso 1 hora y media y el caldo se despumó de tanto en tanto, añadir los otros ingredientes y contar 20 minutos o media hora (según el fuego) para que esté todo cocido.
Retirar el caldo para hacer la sopa con la pasta seca en otra olla, y añadirle unas hojas de hierbabuena. Servir caliente una vez que la sopa está lista.

Degustando Guarniciones

PURÉ DE PATATAS IRLANDÉS

Ingredientes (para 6 porciones):
- 1 kg de patatas, peladas y en mitades
- 250 cc de leche
- 1 manojo de cebollitas de verdeo, picadas
- ½ cucharadita de sal
- 50 gr de mantequilla
- Pimienta negra recién molida, al gusto

Preparación paso a paso:
Colocar las patatas en una cacerola grande con suficiente agua como para cubrirlas. Dejar hervir y cocinar hasta que se hayan ablandado, aproximadamente 20 minutos.
Colar y colocar nuevamente en la cacerola. Poner la cacerola sobre la hornalla a fuego bajo y dejar 3 minutos para evaporar la humedad de las patatas. Mientras tanto, en una cacerola calentar ligeramente la leche y las cebollitas de verdeo.
Pisar las patatas con un prensa puré y agregar sal, y mantequilla. Pisar hasta lograr un puré cremoso. Agregar la leche con las cebollitas y mezclar bien. Condimentar a gusto con sal y pimienta. Colocar mantequilla en la mesa de forma que los comensales puedan agregarle más a gusto.

PURÉ DE PATATAS ESTILO SOUFFLÉ

Ingredientes (para 4 porciones):
- 750 gr de patatas
- 100 cc de nata (crema de leche)

- 50 gr de mantequilla
- Sal y pimienta, al gusto
- 1 pizca de nuez moscada

Preparación en 2 pasos:
1) Hervir las patatas con cáscara en agua con sal a fuego mediano durante 20 minutos hasta que estén tiernas. Están listas cuando se pinchan fáciles con un tenedor.
2) Colar las patatas y pelar. Pisar con un pisa-patatas o tenedor. Añadir la mantequilla y nata. Salpimentar al gusto, condimentar con nuez moscada y servir.

PURÉ DE PATATAS CON QUESO DE CABRA

Ingredientes (para 4 porciones):
- 750 gr de patatas, peladas y cortadas en cubos
- Sal y pimienta al gusto
- 250 cc de leche
- 100 gr de queso de cabra fresco
- 50 gr de mantequilla
- 1 pizca de nuez moscada

Preparación en 2 pasos:
1) Colocar las patatas en una olla y cubrir con agua fría. Agregar la sal. Dejar que hierva y cocinar por 15 minutos. Colar las patatas, dejarlas enfriar por unos minutos hasta que se vaya todo el vapor y pisarlas.
2) Agregar la leche, el queso de cabra y mantequilla a la olla. Cocinar a fuego bien bajito. Una vez que se derritió la mantequilla, agregar a las patatas. Salpimentar a gusto y condimentar con nuez moscada.

PURÉ DE PATATAS AL AJILLO

Ingredientes (para 6-8 porciones):
- 7 patatas medianas, peladas y cortadas en cubos
- 6 dientes de ajo picados
- ¼ taza de aceite de oliva
- ½ taza de leche
- ¼ taza de queso Parmesano rallado
- 2 cucharadas de mantequilla
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 175°C (moderado).
Colocar los dientes de ajo en una asadera pequeña. Rociarlos con aceite de oliva y llevarlos al horno por 45 minutos, hasta que se hayan dorado.
Poner una olla con agua y sal a hervir. Agregar las patatas y cocinar hasta que estén tiernas pero que no se desarmen al pincharlas. Colar las patatas y ponerlas en un bol. Pisarlas con un tenedor o con un pisa-patatas.
Añadir el ajo, la leche, el queso parmesano y mantequilla al bol de las patatas. Salpimentar al gusto.

PURÉ MIXTO DE 3 VERDURAS

Ingredientes (para 4 porciones):
- 3 patatas, peladas y picadas
- 3 zucchinis, picados
- 3 zanahorias, peladas y picadas
- 1 cubito de caldo de verduras
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cucharada de perejil, picado
- 3 cucharadas de leche
- 1 yema
- Sal y pimienta, al gusto
- 1 cucharada de mantequilla

Preparación paso a paso:
Poner a hervir una cacerola grande con agua y sal. Agregar los cubitos de caldo y cocinar los zucchinis, las zanahorias y las patatas 25 minutos hasta que todo esté muy tierno. Colar.
En una sartén, calentar el aceite y saltear 5 minutos las verduras hasta que estén doradas. Agregar el ajo y el perejil, y cocinar hasta que suelten su perfume.
Colocar las verduras en la cacerola nuevamente y pisar para lograr un puré. Agregar leche y la yema, mezclar bien y condimentar con sal y pimienta. Agregar mantequilla justo antes de servir.

PURÉ DE PATATAS Y PUERROS A LA MOSTAZA

Ingredientes (para 4-6 porciones):
- 900 gr de patatas, peladas y cortadas en trozos
- 2 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen
- 200 gr de puerros, en tiras finas
- 120 ml de leche desnatada (descremada)
- 1 cucharada de mostaza en grano
- 25 gr de margarina
- Pimienta al gusto

Preparación paso a paso:
Colocar las patatas en una olla y cubrirlas con agua hirviendo hasta sobrepasar 5 cm. Llevar de nuevo a hervor, bajar el fuego y cocinar de 15 a 20 minutos o hasta que las patatas estén muy tiernas.
Calentar el aceite para el puré en una sartén antiadherente. Agregar el puerro y cocinar, revolviendo constantemente, de 3 a 5 minutos o hasta que esté tierno. Pasar a un recipiente cubierto con una doble capa de papel de cocina, para escurrir. Calentar la leche en una olla.
Cuando las patatas estén tiernas, escurrirlas, sacudiendo el colador para eliminar todo exceso de agua, y volver a ponerlas en la olla.
Echar la leche caliente sobre las patatas; machacarlas hasta lograr un

puré homogéneo. Agregar los puerros, la mostaza y la margarina, y condimentar con pimienta. Batir bien para mezclar; tapar y mantener caliente hasta el momento de servir.

PURÉ MIXTO CON COLIFLOR

Ingredientes (para 10-12 porciones):
- 2 ½ kg patatas limpias, en cuartos
- 300 gr de coliflor
- 4 dientes de ajo
- 1 zanahoria grande, rebanada y sin piel
- ½ taza (125 ml) de leche desnatada (descremada)
- 50 gr de mantequilla
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharada de perejil fresco y picado para adornar

Preparación en 2 pasos:
1) Hervir suficiente agua con sal en una olla grande. Agregar las patatas, la coliflor, el ajo y las zanahorias. Cocinar hasta que las patatas se hayan ablandado, pero aún se sientan firmes, aproximadamente 15 minutos. Colar.
2) Agregar la leche, la mantequilla, sal y pimienta. Pisar bien con prensa-puré hasta lograr un puré cremoso. Espolvorear con perejil y servir.

PURÉ GOURMET TRICOLOR

Ingredientes (para 8 porciones):
- 1,25 kg de patatas blancas, peladas y cortadas en trozos grandes
- 350 gr de boniatos de pulpa anaranjada, pelados y cortados en trozos grandes
- 8 dientes de ajo, pelados
- 125 cc de nata (crema de leche)
- 300 gr de espinaca congelada, descongelada y escurrida, picada

- 1 cucharadita de cáscara de limón, rallada
- ½ cucharadita de mejorana seca
- 1 lata (unos 450 gr) de remolachas, rebanadas
- 1 cucharadita de cáscara de naranja, rallada
- ¼ cucharadita de cilantro molido
- ½ cucharadita de jengibre molido
- ¼ cucharadita de pimienta de Cayena

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 190°C (moderado). Envolver bien los trozos de boniato en un pedazo grande de papel aluminio. Combinar las patatas blancas, el ajo y 4 cucharadas de agua en una bandeja para hornear; revolver hasta cubrir. Tapar la bandeja con papel aluminio. Colocarlo, al igual que el paquete de boniatos, en el horno y cocinar unos 45 minutos o hasta que estén tiernos.
Pasar las patatas y el ajo a un bol grande. Añadir la nata y pisar.
Repartir la mezcla de patatas en tres boles medianos. Agregar la espinaca, la cáscara de limón y la mejorana a uno de los recipientes, y pisar ligeramente.
Escurrir la remolacha; reservar 1 cucharada de líquido. Agregar la remolacha, el líquido reservado, la cáscara de naranja y el cilantro a otro bol de patatas y pisar ligeramente.
Agregar el boniato, el jengibre y la pimienta de Cayena al tercer bol y pisar ligeramente. Servir caliente.

PANECILLOS DE PATATA

Ingredientes (para 4 porciones):
- 1 masa de hojaldre para tarta
- 2 patatas cocidas sin piel, en daditos
- 2/3 tazas de chicharos congelados
- 1 taza de sopa crema de pollo, bien concentrada (tipo Knorr®)
- 2 zanahorias peladas y cocidas, en daditos
- 2 cucharaditas de cebolla picadita
- 2 tazas de pechuga de pollo cocido, en daditos

- Sal y pimienta al gusto

Preparación en 3 pasos:
1) En un bol o recipiente combinar todos los vegetales y agregar la crema de pollo, el pollo y salpimentar al gusto.
2) Colocar la mezcla en 4 recipientes redondos especiales para horno, enmantecados previamente. Cortar la masa de hojaldre en 4 tapas redondas para tapar los recipientes.
3) Llevar a horno fuerte a 240°C por 15 a 25 minutos, o hasta que la masa de hojaldre haya dorado. Retirar, servir tibios en el mismo recipiente. Se comen rompiendo con un tenedor la cobertura hojaldre.

PATATAS FRITAS EN GAJOS c/salsa

Ingredientes (para 4-6 porciones):
- 1 kg de patatas Monalisa o Red Pontiac
- 100 gr de harina
- 15 gr de pimentón dulce
- 10 gr de ajo en polvo
- 3 cucharaditas de orégano
- 1 cucharadita de tomillo
- 1 cucharadita de estragón
- 15 gr de sal fina
- Salsa crema de patatas, al gusto

Preparación paso a paso:
Lavar muy bien las patatas con un cepillo. Se utilizan con piel y es imprescindible dejarlas completamente limpias. Cortarlas en gajos y lavarlas bien para que suelten el almidón. Poner una cacerola al fuego con abundante agua, cuando comience a hervir añadir las patatas, una vez vuelva la ebullición, contar dos minutos y escurrirlas.
En un recipiente mezclar todos los ingredientes. Rebozar las patatas por tandas en esta mezcla (como cuando se enharina el pescado para freír). Freír en la freidora o sartén a unos 160ºC hasta que estén bien doradas y tiernas. Servir como guarnición de un sándwich de

hamburguesa o pollo. Acompañar con salsa crema.

PARA LAS SALSA CREMA PARA PATATAS

Ingredientes:
- 100 gr de queso crema
- 150 gr de mayonesa
- 1 cucharada de cebolleta fresca picada
- 1 cucharadita de albahaca seca
- 1 cucharadita de orégano seco
- ½ cucharadita de mostaza
- Sal al gusto

Preparación rápida:
Poner en un cuenco todos los ingredientes y mezclar enérgicamente con una varilla. Rectificar de sal. Guardar en el frigorífico hasta el momento de su uso. Esta salsa crema es ideal para acompañar las patatas gajos al estilo Deluxe™.

PATATAS FRITAS A LA FRANCESA

Ingredientes (para 1 porción grande):
- 2 patatas grandes (tipo russett)
- ¼ taza de azúcar
- 2 cucharaditas de jarabe de maíz (corn syrup)
- 1 ½ tazas de agua caliente
- 6 tazas de aceite de maíz (tipo Crisco®)
- ¼ de grasa de origen animal (tocino), cantidad necesaria
- Sal al gusto

Preparación paso a paso:
Pelar las patatas. Cortarlas delgaditas aproximadamente de 0,75 x 0,75 cm y de 8 a 12 cm de largo (se puede hacer con un cuchillo o utilizando un aparato para cortar patatas).
Combinar en un bol el azúcar con el jarabe de maíz, hasta que se disuelvan. Poner las patatas ya cortadas en el bol con el azúcar o la

miel de maíz, y refrigerar por aproximadamente 30 minutos.
Retirar las patatas del refrigerador y escurrirlas hasta que casi estén secas. En un sartén hondo calentar a fuego moderado el aceite combinado con la grasa. Una vez caliente el aceite, agregar las patatas y cocinar aproximadamente de 5 a 7 minutos o hasta que tengan un color dorado. Dejar secar unos minutos en un escurridor y agregar sal al gusto. Servir calientes de inmediato.

GAJOS CROCANTES DE CÁSCARA DE PATATA

Ingredientes (para 4 porciones):
- 6 patatas (papas) grandes.
- Aceite y agua para pulverizar.
- Pimentón, a gusto.
- Sal entrefina, a gusto.

Preparación paso a paso:
1) Lavar bien las patatas, secar y cortar en mitades a lo largo.
2) Vaciar las patatas, dejando unos 5 mm de pulpa. (Guardar la patata retirada para otro uso; puré o sopa de patatas). Cortar longitudinalmente cada cáscara por la mitad.
3) Pulverizar una asadera antiadherente, salar a gusto y espolvorear con pimentón la parte de la pulpa. Poner los cuartos de cáscara de patata boca abajo, sobre la asadera y pulverizar con aceite y agua.
4) Hornear en horno calentado a 200°C punto 6, durante 25 a 35 minutos, hasta que estén doradas y muy crocantes. Servir de inmediato. Acompañar con alguna salsa a base de queso blanco con finas hierbas.

ARROLLADOS DE PATATA

Ingredientes (para 6 porciones):
- 4 patatas medianas

- 2 cucharadas de coco rallado
- 2 cucharaditas de sésamo (optativo)
- 2 cucharaditas de azúcar
- 1 ají picado fino
- 1 cucharada de hojas de perejil
- Aceite para freír, cantidad necesaria
- 2 cucharada de mantequilla, derretida
- 1 ½ cucharadita de sal
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 200 gr harina blanca
- 1 cucharadita de cúrcuma
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 2 cucharadas de aceite
- 100 ml de agua

Preparación paso a paso:
Preparar primero el relleno para que esté frío cuando esté lista la masa. Poner a hervir las patatas hasta que estén blandas. Desmenuzarlas en una fuente con un tenedor junto con el coco rallado y el sésamo, el azúcar, el ají, el perejil, la sal y el limón. Luego extender la mezcla sobre una superficie para que se enfríe mientras se prepara la masa.
Para preparar la masa mezclar la harina, la cúrcuma, la sal y la pimienta en un recipiente grande. Desmenuzar mezclando la mantequilla derretida en la harina, añadir el agua mientras se amasa. Colocar la masa sobre una superficie para extenderla y, allí, volver a amasar hasta que esté blanda y elástica. Si queda muy húmeda, añadir algo de harina. Enharinar la superficie donde se va a extender la masa, extender formando un rectángulo de 3 mm de grosor. Repartir el relleno de patatas por igual. Enharinar las manos y enrollar la masa, en forma de cilindro. Con un cuchillo afilado cortar el cilindro en rebanadas de 1 cm, procurando que queden redondeadas. Colocar en una fuente. Calentar el aceite en una cacerola o sartén profundo. El aceite estará preparado cuando, al dejar caer un poco de masa, ésta vuelva a la superficie crepitando. Poner varias rebanadas en el aceite y dejar freír de 3 a 5 minutos, dándoles una vuelta a la vez, hasta que

estén doradas. Servir calientes como plato de acompañamiento en una comida, o como aperitivo.

ARROZ Y PATATAS CON VEGETALES MIXTOS

Ingredientes (para 4 porciones):
- 300 gr de arroz basmati, enjuagado
- 200 gr de patatas chicas, lavadas y cortadas en cubos
- 1 zanahoria, pelada y en rodajas
- 150 gr de chauchas finas, cortadas y picadas
- 1 zucchini, cortado
- 150 gr de guisantes congelados
- 1 cebolla cortada en rodajas finas
- 50 gr de pasas de uva
- 200 gr de yogur griego
- 3 cucharadas de aceite de girasol
- 1 ramita de canela, partida por la mitad
- 8 granos de pimienta negra
- 6 dientes de ajo
- 6 semillas de cardamomo verde, machacadas
- 1 cucharada de semillas de cilantro, ligeramente machacadas
- 2 cucharaditas de comino
- ½ cucharadita de pimienta de cayena
- 4 dientes de ajo machacados
- 1 pizca de azafrán

PARA DECORAR:
- 1 cucharada de almendras tostadas, fileteadas
- Ramitas de cilantro fresco
- 3 huevos duros, cortadas en cuartos

Preparación paso a paso:
Calentar 1 cucharada de aceite en una cacerola grande o sartén honda. Añadir la cebolla y freír a fuego moderado, revolviendo ocasionalmente, durante 12-15 minutos hasta que estén doradas.

Retirar de la sartén y reservar. Añadir las pasas a la sartén y revolver por 30 segundos, a continuación, retirar y reservar junto con la cebolla. Añadir el resto del aceite a la sartén y calentar. A continuación, agregar la canela, pimienta, clavo, cardamomo y semillas de cilantro y revolver durante 1 minuto. Reducir el fuego a bajo. Agregar el comino, la pimienta y el ajo, y revolver por un período de 30-60 segundos, hasta que se suelte el aroma de las especias.
Agregar todas las verduras, y a continuación, añadir poco a poco el yogur, cocinando a fuego lento. Agregar 4 cucharadas de agua, tapar la cacerola herméticamente y dejar cocinar a fuego lento durante 12 minutos. Mientras tanto, poner el arroz en otra cacerola con el azafrán, 550 cc. de agua y una pizca de sal, revolver y dejar que hierva. Reducir el fuego a bajo, tapar la olla herméticamente y dejar cocinar a fuego lento durante unos 10 minutos hasta que el líquido se absorba y el arroz esté casi al dente.
Incorporar el arroz a la preparación de verduras. Volver a tapar la olla herméticamente y cocinar a fuego lento durante otros 10-15 minutos hasta que tanto el arroz y como las verduras estén tiernos. Otra opción, es alternar capas de arroz y de verduras en una fuente para horno, tapar y hornear a 180 ºC (horno moderado) durante 20-30 minutos. Decorar con las cebollas, las pasas de uva, almendras y cuartos de huevo por arriba. Esparcir cilantro picado y servir como guarnición o plato principal.

CROQUETAS ALEMANAS

Ingredientes (para 6 porciones):
- 750 gr de patatas, con su piel
- 2 huevos
- 225 gr de harina
- Sal y pimienta al gusto
- Una pizca de nuez moscada
- Mantequilla o aceite para freír

Preparación paso a paso:

Pelar las patatas cocidas y hervidas, y hacerlas puré. Mezclarlas con huevo y luego harina. Salpimentar a gusto y condimentar con nuez moscada. Darle forma de óvalos o pelotitas con ayuda de las manos. Poner una olla a hervir con agua y sal. Una vez que hirvió, bajar el fuego, y cocinar las croquetas de 3 o 4 a la vez, hasta que floten. Retirarlas con una espumadera y sumergirlas en agua fría. Colocarlas luego en un colador para drenar bien todo el exceso de líquido.
En una sartén, calentar el aceite y dorar las croquetas de todos los lados. Dejar secar sobre un papel de cocina y servir bien tibias.

ALOO JEERA
(PATATAS AL COMINO)

Ingredientes (para 3-4 porciones):
- 5 patatas, peladas y cortadas en cubos
- 1 cucharadita de semillas de comino
- 3 cm de raíz de jengibre fresca, pelada y rallada
- 2 dientes de ajo, rallados
- 2 cucharaditas de curry en polvo
- 2 cucharadas de aceite
- Sal al gusto
- Cilantro picado, al gusto

Preparación en 2 pasos:
1) Calentar una sartén con aceite. Agregar las semillas de comino, el ajo y el jengibre. Cocinar 40 segundos y agregar las patatas. Revolver bien para integrar los sabores. Incorporar el curry, sal y un poquito de agua. Tapar y cocinar 5 minutos.
2) Si las patatas aún no estuvieran cocidas, agregar más agua, tapar y cocinar más tiempo. Retirar del fuego y colocar en una fuente. Salpicar con cilantro y servir.

Degustando Pasteles y Tartas

PASTEL EXPRÉS

Ingredientes (para 4 porciones):
- 1 Kg de patatas, preparadas en puré
- 200 gr de chauchas
- 3 tomates grandes
- ½ taza de queso fresco en trocitos
- 100 gr de mantequilla
- 250 gr de arvejas (guisantes)
- ½ taza de salsa blanca

Preparación:
Enmantecar un molde y se acomodar las chauchas previamente hervidas. Preparar una salsa con los tomates, sal y pimienta. Colocar primero la salsa de tomate, luego la salsa blanca. Con las patatas hechas puré cubrir la superficie, espolvorear luego con el queso y rociar con la mantequilla. Cocinar a horno regular hasta que las papas queden doradas.

PASTEL DE PATATAS TRADICIONAL

Ingredientes (para 6 porciones):
- 1 kg de cebollas, picadas
- 1 kg de carne picada
- ½ taza de aceitunas sin carozo, cortadas
- 1 cucharadita de nuez moscada
- ¼ taza de queso rallado
- 5 huevos duros, cortados en cubitos
- 3 kg de patatas, peladas y cortadas en cubos
- 25 gr de mantequilla

- 2 huevos
- ½ taza de leche, tibia
- Sal y pimienta al gusto
- 4 cucharadas de aceite

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 180°C (horno moderado). Reservar una fuente para horno con altura.
En una cacerola, calentar el aceite y saltear la cebolla hasta que esté transparente. Agregar la carne picada y cocinar hasta que esté doradita y suelte el jugo.
Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada. Agregar las aceitunas y el queso rallado. Mezclar bien. Retirar del fuego. Agregar los huevos duros picados y mezclar. Reservar.
En una cacerola con agua hervir las patatas hasta que estén tiernas. Colarlas y hacer un puré. Condimentar con sal, pimienta, nuez moscada, leche, mantequilla y 2 huevos. Revolver bien.
Cubrir la base de la fuente con una capa de puré de patatas. Extender encima el relleno de carne picada y cubrir con el resto del puré. Colocar trocitos de mantequilla por arriba y espolvorear con queso rallado. Llevar al horno y cocinar 30 minutos hasta que esté gratinado. Servir caliente.

PASTEL DE PATATAS Y CORDERO CON CHAMPIÑONES

Ingredientes (para 4 porciones):
- 500 gr de carne picada de cordero
- 4 patatas grandes
- 1 cebolla pequeña, finamente picada
- 12 champiñones, en rodajas
- 2 zanahorias, peladas y en rodajas
- 1 cubo de caldo
- 1 cucharada de salsa inglesa
- 1 lata (400 gr) de porotos en salsa

- 1 lata (400 gr) de tomates perita picados
- 3 cucharadas de saborizante granulado, tipo Knorr®
- 1 cucharada de mantequilla
- 60 cc de leche

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 180°C (moderado).
Pelar y cortar las patatas, y colocar en una cacerola a hervir con una pizca de sal.
Dorar la carne picada en una sartén, a continuación, agregar los champiñones, las zanahorias y la cebolla finamente picada. Por último añadir la salsa inglesa y el cubo de caldo. Cuando esto esté bien cocido, extender la Preparación paso a paso: en una fuente para horno y agregar los porotos con su salsa.
Colocar la fuente en el horno y dejar calentar la preparación mientras se cocinan las patatas. Una vez que las patatas estén cocidas, colar y preparar un puré cremoso agregando mantequilla y leche.
Retirar la fuente del horno y espolvorear la mezcla de carne picada con el saborizante, revolviendo bien. Si la preparación está muy floja, agregar una cucharada de fécula de maíz disuelta en agua.
Colocar el puré de patatas por encima del relleno de carne picada y extender en forma pareja. Decorar la superficie con ayuda de un tenedor y colocar nuevamente en el horno durante 5 o 10 minutos, o hasta que la superficie esté dorada y crujiente. Servir caliente.

PASTEL DE PATATAS Y NABOS CON CARNE DE CORDERO

Ingredientes (para 4 porciones):
- 450 gr de carne picada de cordero
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1 cebolla grande finamente picada
- 3 zanahorias, finamente picadas
- 3 ramas de apio, en rodajas finas
- 2 puerros, en rodajas finas

- 1 cucharada de puré de tomate
- 1 cucharada de salsa inglesa
- 360 cc de caldo de cordero o carne, preferiblemente hecho en casa
- 100 gr de lentejas rojas
- 3 cucharadas de perejil picado
- Ramitas de perejil para adornar

PARA LA COBERTURA DE PATATAS Y NABOS:
- 500 gr de patatas, peladas y cortadas en trozos
- 500 gr de nabos, pelados y cortados en trozos
- 75 cc de leche desnatada (descremada)
- 25 gr de mantequilla
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:

Calentar el aceite en una sartén grande y pesada. Agregar la carne y cocinar a fuego alto, revolviendo bien con una cuchara de madera para disolver la carne, durante 5 minutos o hasta que se dore ligeramente. Empujar la carne a un lado de la sartén y añadir la cebolla. Reducir el fuego a bajo y cocinar por 10 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que la cebolla se ablande y se dore ligeramente.

Añadir la zanahoria, el apio y los puerros y revolver bien. Añadir el puré de tomate, la salsa inglesa y el caldo. Subir el fuego y hacer hervir, revolviendo con frecuencia. Tapar parcialmente con una tapa de cacerola y cocinar a fuego lento durante unos 20 minutos, revolviendo ocasionalmente.

Mientras que la mezcla de la carne se cocina, precalentar el horno a 200ºC (horno fuerte) y preparar el relleno. Colocar las patatas y los nabos en una cacerola y cubrir con agua. Colocar al fuego y hervir. Cocinar los vegetales durante 15 a 20 minutos o hasta que las patatas y los nabos estén muy tiernos. Calentar la leche en una cacerola pequeña hasta que esté caliente.

Colar las patatas y los nabos y colocar nuevamente en la cacerola. Verter la leche caliente sobre ellos, y pisar con un pisa-puré o tenedor hasta lograr un puré cremoso. Incorporar la mantequilla y condimentar con sal y pimienta.

Retirar el relleno de carne del fuego, agregar el perejil picado y

condimentar con sal y pimienta al gusto. Colocar la mezcla en una fuente de vidrio. Cubrir con el puré de patatas y nabos. Gratinar durante 20 minutos hasta que esté dorado. Servir caliente, adornado con ramitas de perejil.

PASTEL DE PATATAS INTENSO

Ingredientes (para 4 porciones):
- 400 gr de carne de cordero al horno, cortada en pedazos
- 2 puerros en rodajas
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de salsa inglesa
- 2 cucharadas de kétchup
- 250 cc de vino tinto
- 200 cc de caldo de pollo
- 500 gr de puré de patatas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta recién molida, al gusto

Preparación paso a paso:
Saltear las cebollas en el aceite de oliva durante 4 o 5 minutos. A continuación, agregar el ajo y los puerros y freír durante unos 2 o 3 minutos. Añadir el cordero y freír los restos durante 1-2 minutos, mezclando bien con las verduras.
A continuación, agregar el vino tinto, la salsa inglesa, el kétchup y los condimentos, y cocinar a fuego lento durante 1 a 2 minutos. Añadir el caldo de pollo y dejar reducir durante 5 minutos.
Colocar en una fuente para horno, y cubrir con una capa de puré de patatas. Marcar rayas con un tenedor. Hornear a 180ºC (moderado) durante 20 minutos. Retirar y servir caliente.

PASTEL EXPRÉS DE PATATAS CON CORDERO ASADO

Ingredientes (para 6 porciones):
- 500 gr de restos de cordero al horno (sin huesos)
- 1 cebolla grande, picada
- 1 cucharadita de hierbas mixtas, como ser tomillo y perejil
- 750 gr de patatas, peladas
- 1 cucharada de mantequilla
- 100 cc de leche
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 180°C (horno moderado). Enmantecar una fuente para horno y mesa.
En una cacerola grande, colocar las patatas y cubrir con agua. Agregar una pizca de sal y cocinar a fuego medio durante 20 minutos hasta que estén tiernas. Picar los restos de cordero en una procesadora.
En una sartén, calentar el aceite de oliva y rehogar la cebolla. Agregar el cordero y las hierbas. Cocinar revolviendo unos 5 minutos.
Colar las patatas y hacer un puré junto con la leche y la mantequilla. Condimentar con sal y pimienta, y reservar.
Colocar el cordero en la fuente enmantecada y extender para cubrir toda la base. Extender encima el puré de patatas. Colocar trocitos de mantequilla por arriba y llevar al horno. Gratinar 20 minutos y servir.

PASTEL DE PATATAS Y CORDERO CON JENGIBRE

Ingredientes (para 4 porciones):
- 500 gr de restos de cordero al horno, picado o procesado
- 3 patatas medianas, peladas
- 1 cebolla grande, finamente picada
- 5 m de raíz de jengibre, finamente picada
- 1 pizca de pimienta negra
- 1 cucharada de mantequilla

- 100 cc de leche
- 1 cucharada de aceite de oliva

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 180°C (moderado). Enmantecar una fuente para horno y mesa.
Colocar las patatas en una cacerola, cubrir con agua y agregar una pizca de sal. Hervir y cocinar 20 minutos. Colar y hacer un puré junto con la mantequilla y la leche. Reservar.
Procesar el cordero en la procesadora. En una sartén con aceite, dorar la cebolla por unos minutos. Agregar el cordero y el jengibre, mezclar y cocinar 5 minutos.
Colocar el relleno en la fuente y cubrir con el puré de patatas. Llevar al horno. Gratinar 15 minutos hasta que esté dorado. Servir caliente.

PASTEL DE PATATAS Y CORDERO CON QUESO CHEDDAR

Ingredientes (para 4 porciones):
- 450 gr de carne picada de cordero
- 4 patatas grandes, peladas y en cubos
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cebolla grande, picada
- 120 gr de queso Cheddar rallado, dividido
- Sal y pimienta, al gusto
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 3 zanahorias, peladas y en cubos
- 2 cucharadas de harina
- 200 cc de caldo de carne

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 190°C (moderado). Separar una fuente para horno y mesa.
Poner agua a hervir y cocinar las patatas hasta que estén blandas pero no pasadas. Colar y agregar mantequilla, 1 o 2 cucharadas de

cebolla picada y la mitad del queso Cheddar rallado. Mezclar todo y hacer un puré.
Calentar el aceite en una sartén grande. Agregar el resto de la cebolla picada, y las zanahorias en cubos. Cocinar unos minutos y agregar la carne picada de cordero. Dorar bien y luego agregar el caldo. Dejar hervir y cocinar 5 minutos.
Esparcir el relleno en la base de la fuente. Cubrir con el puré de patatas y espolvorear con el resto del queso Cheddar. Llevar al horno. Hornear 20 minutos o hasta que la superficie esté gratinada. Servir caliente.

PASTEL DE PATATAS Y CORDERO CON LENTEJAS ROJAS

Ingredientes (para 4 porciones):
- 500 gr de carne picada de cordero, magra
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1 cebolla grande, picada fina
- 3 zanahorias, picadas finas
- 3 tallos de apio, rebanados finos
- 2 puerros, rebanados finos
- 1 cucharada de puré de tomate
- 1 cucharada de salsa Worcestershire
- 350 ml de caldo de cordero o de vaca bajo en sodio, o preparado sin sal
- 100 gr de lentejas rojas partidas
- 3 cucharadas de perejil fresco, picado
- Ramitas de perejil, para decorar

PARA LA COBERTURA DE PATATA Y NABO:
- 500 gr de patatas, peladas y cortadas en trozos
- 500 gr de nabos blancos, cortadas en trozos
- 75 cc de leche desnatada (descremada)
- 30 gr de margarina
- Pimienta al gusto

Preparación paso a paso:
Calentar el aceite en una olla grande y pesada. Agregar el cordero y cocinar a fuego alto, revolviendo bien con una cuchara de madera para separar la carne, 5 minutos o hasta que esté apenas dorada. Poner la carne en un costado de la olla y agregar la cebolla. Bajar el fuego y cocinar 5 minutos, revolviendo cada tanto, hasta que la cebolla esté blanda y apenas dorada.
Agregar las zanahorias, el apio y los puerros, y revolver bien; agregar el puré de tomate, la salsa Worcestershire, el caldo y las lentejas. Subir el fuego y llevar a hervor, revolviendo con frecuencia. Tapar parcialmente, bajar el fuego y cocinar unos 20 minutos, revolviendo de vez en cuando.
Mientras se cocina la mezcla de carne, precalentar el horno a 200°C (moderado/fuerte) y preparar la cobertura. Colocar los trozos de patata y de nabos en una olla y echar agua hirviendo hasta cubrirlos, sobrepasando 5 cm. Volver a llevar a hervor; bajar el fuego y cocinar de 15 a 20 minutos o hasta que las patatas y las chirivías estén muy tiernas. Calentar la leche en una olla pequeña.
Escurrir bien las patatas y los nabos, y volver a ponerlas en la olla. Vaciar la leche caliente sobre ellas; machacar hasta homogeneizar la mezcla. Incorporar la margarina y agregar pimienta.
Retirar la mezcla de carne del fuego, agregar el perejil picado y revolver bien. Colocar en un recipiente de vidrio grande, con una capacidad de 2,5 litros. Cubrir con el puré de verduras, extendido en una capa pareja. Hornear hasta que burbujee y esté apenas dorado. Servir caliente, decorado con ramitas de perejil.

PASTEL DE PATATAS SUCULENTO

Ingredientes (para 5 porciones):
- 500 gr de carne picada de cordero
- 6 patatas medianas, peladas y cortadas por la mitad
- 4 zanahorias, picadas
- ½ nabo, picado
- 1 cebolla, picada

- 1 cubito de caldo de carne
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 180°C (moderado). Separar una fuente para horno y mesa.
Colocar las zanahorias y el nabo en una cacerola con agua a hervir. En otra cacerola, agregar la cebolla y dorar en un poquito de aceite. Agregar la carne picada y saltear. Agregar el cubito de caldo, sal, y pimienta.
En otra cacerola cocinar las patatas en agua hasta que estén blandas. Colar y hacer un puré.
En la base de la fuente para horno, colocar una capa de relleno de carne y encima las zanahorias y el nabo hervido. Cubrir con una capa generosa de puré de patatas y gratinar al horno hasta que esté dorado. Servir caliente.

PASTEL DE PATATAS Y CORDERO CON CHOCLO Y ARVEJAS

Ingredientes (para 8 porciones):
- ½ k gr de carne de cordero picada
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- ½ lata de arvejas (guisantes)
- ½ lata de choclo en granos
- 1 kg de patatas
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- ½ cucharada de pimentón
- ½ cucharada de orégano

Preparación paso a paso:

En una olla mediana a fuego mediano, calentar el aceite. Saltear la cebolla picada, ajo y morrón hasta que se ponga transparente la cebolla, más o menos 5 minutos. Incorporar la carne picada, y saltear revolviendo ocasionalmente. Cuando la carne esté casi lista, añadir las arvejas y el choclo, y salpimentar al gusto. Agregar las especias también en este paso, bajar el fuego a suave y dejar que se cocine por 10 a 15 minutos. Reservar.
En una olla grande, poner a hervir las patatas en agua con sal, por 10 a15 minutos hasta que estén bien tiernas. Escurrirlas del agua y colocarlas en un bol, y pisarlas con un pisa patatas o con un tenedor. Agregar la mantequilla y salpimentar al gusto. Precalentar el horno a 180 C (mediano).
Rociar con aceite en aerosol una asadera de vidrio (esto lo va a ayudar cuando quiera servir las porciones). Colocar la Preparación paso a paso: de carne y luego cubrir con el puré de patatas. Colocar trocitos de mantequilla sobre el puré y espolvorear con hebras de queso gruyere. Llevar al horno durante 20 minutos, hasta que se dore la capa de puré. Dejar reposar 10 minutos y servir.

TARTA MIXTA DE PATATAS, PUERRO Y RÚCULA

Ingredientes (para 4 porciones):
PARA LA MASA:
- 170 gr de harina común
- 2 chiles rojos, sin semillas y picados
- 2 cucharadas de tomillo fresco, picado
- 1 huevo
- 4 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de agua

PARA EL RELLENO:
- 350 gr de patatas, limpias y cepilladas
- 250 gr de puerros, en rodajas
- 2 cucharadas de ciboulette, picada
- 55 gr de rúcula, picada gruesa

- 2 huevos
- 150 cc de leche desnatada
- 55 gr de queso Gruyere, rallado
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación paso a paso:
1) Precalentar el horno a 200 °C (fuerte). Enmantecar y enharinar una tartera de 3 cm de profundidad. Para hacer la masa, tamizar la harina y la sal en un bol. Agregar los chiles y el tomillo. Mezclar y hacer un hueco en el centro. Batir juntos el huevo, el aceite, y el agua. Agregar a los ingredientes secos y unir con un tenedor hasta formar un bollo.
2) Volcar la masa sobre la mesada y amasar unos segundos. Colocar el bollo en un bol y dejar descansar en la heladera 30 minutos. Mientras tanto, cocinar las patatas enteras en agua hirviendo de 10 a 12 minutos o hasta que estén casi tiernas pero no del todo. Colocar los puerros en un colador sobre el agua hirviendo de las patatas, y cocinar al vapor 7 minutos. Colar todo y dejar enfriar. Estirar la masa sobre la mesada y forrar la tartera. Esparcir la mitad del queso en la base.
3) Cortar las patatas en rodajas finas y mezclar con los puerros, el resto del queso, sal, pimienta, y ciboulette. Colocar la mitad del relleno en la tartera y esparcir. Cubrir con rúcula picada, y colocar encima el resto de relleno de patatas. Batir los huevos en un bol. Calentar la leche sin hervirla y mezclar con los huevos. Verter la mezcla sobre la tarta.
4) Llevar al horno y cocinar 10 minutos. Bajar la temperatura a 180 °C (moderado) y hornear 35 minutos más. Servir una vez tibia.

TARTA VARIETÉ CON PATATA Y POLLO

Ingredientes (para 8 porciones):
- 2 discos de masa de hojaldre
- 60 gr de mantequilla
- 3 patatas, peladas y en cubos

- 225 gr de pollo, cocido y en cubos
- 1 cebolla chica, picada
- 2 tallos de apio, cortados
- 2 zanahorias, cortadas en cubos
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cubos de caldo de pollo
- 500 cc de agua
- 3 cucharadas de harina
- 125 cc de leche
- 3 cucharadas de perejil fresco picado
- 1 cucharadita de orégano fresco picado

Preparación en 2 pasos:
1) Precalentar el horno a 220°C (fuerte). Forrar una tartera con uno de los discos de masa. Reservar. Derretir la mitad de la manteca en una sartén grande. Agregar la cebolla, apio, zanahorias, sal y pimienta. Cocinar hasta que estén tiernos. Agregar los cubos de caldo y agua. Dejar que hierva. Agregar las patatas, y cocinar hasta que estén tiernas.
2) En una olla mediana, derretir el resto de la manteca. Agregar el pollo y la harina. Agregar la leche, y cocinar hasta que se espese. Agregar las hierbas frescas. Verter la mezcla sobre la masa. Cubrir con el otro disco de masa. Unir bien los bordes y hacer 4 cortes en la parte superior para que salga el vapor. Llevar al horno durante 15 minutos. Bajar la temperatura a moderado (180°C) y cocinar por otros 20 minutos, o hasta que se haya dorado la masa.

TARTA MIXTA DE POLLO CON PATATA Y ZANAHORIA

Ingredientes (para 8 porciones):
- 2 discos de masa de hojaldre
- 225 gr de pollo, cocido y en cubos (sin piel ni hueso)
- 3 patatas, peladas y en cubos
- 2 zanahorias, cortadas en cubos

- 1 cebolla chica, picada
- 2 tallos de apio, cortados
- 2 cubos de caldo de pollo
- 60 gr de mantequilla
- 500 cc de agua
- 3 cucharadas de harina
- 125 cc de leche
- 3 cucharadas de perejil fresco picado
- 1 cucharadita de orégano fresco picado
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 220 °C (fuerte). Forrar una tartera con uno de los discos de masa. Reservar.
Derretir la mitad de la mantequilla en un sartén grande. Agregar la cebolla, apio, zanahorias, sal y pimienta. Cocinar hasta que estén tiernos. Agregar los cubos de caldo y agua. Dejar que hierva. Agregar las patatas, y cocinar hasta que estén tiernas.
En una olla mediana, derretir el resto de la mantequilla. Agregar el pollo y la harina. Agregar la leche, y cocinar hasta que se espese. Agregar las hierbas frescas. Verter la mezcla sobre la masa. Cubrir con el otro disco de masa. Unir bien los bordes y hacer 4 cortes en la parte superior para que salga el vapor. Llevar al horno durante 15 minutos. Bajar la temperatura a moderado (180°C) y cocinar por otros 20 minutos, o hasta que se haya dorado la masa.

EMPANADA GALLEGA CASERA

Ingredientes (para 8 porciones):
PARA LA MASA:
- 500 gr de harina de trigo
- 25 gr de levadura
- 100 cc de aceite de oliva
- 100 cc de agua
- Una pizca de sal

PARA EL RELLENO:
- 1 patata mediana cortada en cubitos
- ½ cebolla mediana picada
- 2 dientes de ajo picados
- 100 gr de olivas verdes (aceitunas) sin carozo
- 2 latas de atún en aceite, escurrido
- ½ morrón picado
- Sal y pimienta al gusto
- ½ cucharadita de pimentón

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 200 °C (fuerte).
PARA LA MASA: Colocar todos los ingredientes en una procesadora y mezclar hasta que se forme un bollo que se separe de las paredes del bol. Dividir la masa en dos bollos iguales y dejar reposar unos 30 minutos en la heladera. Luego estirar con un palote en una superficie enharinada, y cubrir con el primer disco una tartera previamente enmantecada.
PARA EL RELLENO: En un sartén grande, rehogar la cebolla, el morrón y ajo en una cucharada de aceite por 5 minutos hasta que estén tiernos. Añadir el atún y las olivas descarozadas y picadas. Salpimentar a gusto y condimentar con el pimentón. Por último, agregar la patata en cubos, bajar el fuego y cocinar por 7 a 10 minutos más hasta que la papa esté tierna. Reservar y enfriar por 20 minutos como mínimo antes de rellenar la tarta.
PARA EL ARMADO: Una vez frío el relleno, cubrir la masa estirada con el relleno y esparcirlo homogéneamente por la masa. Cubrir con el segundo disco de masa estirado y cerrar los bordes con un repulgue simple. Pintar con huevo batido. Llevar al horno por 30 minutos hasta que se haya dorado la masa. Dejar enfriar por 10 minutos antes de cortar y servir.

TARTA PASCUALINA DE CARNE CON PATATA

Ingredientes (para 8 porciones):
- 2 discos de masa de hojaldre
- 1 patata, pelada y cortada en cubos
- 225 gr de carne picada de cerdo
- 225 gr de carne picada de ternera
- ½ cebolla grande, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 4 cucharadas de agua
- 3 ramitas de tomillo
- 3 ramitas de salvia
- ½ cucharadita de mostaza en polvo
- ¼ cucharadita de clavo de olor, molido
- Sal y pimienta al gusto

Preparación en 3 pasos:
1) Precalentar el horno a 220°C (fuerte). Colocar la patata en cubos en una olla con agua y dejar que hierva. Una vez que hirvió, cocinar por 5 minutos más, o hasta que esté tierna. Pisar y hacer un puré. Reservar.
2) Mientras tanto, poner la carne picada en una sartén a fuego mediano. Agregar ajo, cebolla y agua. Sazonar con mostaza, salvia, timo, dientes de ajo, sal y pimienta. Tapar y cocinar a fuego mediano, hasta que la carne se haya dorado. Retirar del fuego, y agregar el puré de patata.
3) Forrar una de las tarteras con 1 disco de masa de hojaldre. Rellenar con la carne picada y luego cubrir con el resto de masa. Realizar unos cortes en la masa para que salga el vapor. Llevar al horno precalentado durante 25 minutos, o hasta que se haya dorado. Servir caliente.

Degustando Ensaladas

ENSALADA JUAN MARI

Ingredientes (para 3-4 porciones):
- 2 patatas cocidas
- 4 pimientos morrones asados y pelados
- 2 tomates
- 1 cebolleta
- 1 pimiento verde
- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva, cantidad necesaria
- Vinagre, cantidad necesaria
- Sal gorda, cantidad necesaria

Preparación en un paso:
Limpiar los tomates y partirlos en rodajas colocándolas en el fondo de una fuente. Después, añadir las patatas peladas y en lonchas. Sazonar con sal gorda. A continuación, poner los pimientos rojos y el verde en tiras finas. Por último, la cebolleta y el ajo bien picados. Aliñar con aceite de oliva, vinagre, sal gorda y lista.

ENSALADILLA DE PATATAS CON MARISCOS

Ingredientes (para 6 porciones):
- 300 gr de patatas
- 4 zanahorias
- 1 latita de guisantes finos
- 1 lechuga
- 1 pimiento rojo asado
- Pepinillos, al gusto

- 2 huevos duros
- 12 gambas
- 150 gr de merluza
- 150 gr de rape
- 12 mejillones
- Mayonesa, cantidad necesaria
- Kétchup, cantidad necesaria
- Coñac, cantidad necesaria

Preparación en 2 pasos:
1) Cocer las gambas un par de minutos por un lado y el pescado 5 minutos por otro lado. Los mejillones se abren al vapor, reservar el pescado y el marisco. Pelar y trocear la patata, trocear las zanahorias, y hervirlas en una olla con agua junto con las patatas troceadas durante 15 minutos. Posteriormente escurrir, colocar en un bol y añadir los guisantes previamente lavados.
2) Con la mayonesa, el kétchup y el coñac realizar una salsa rosa clarita. Aderezar con ella la ensaladilla. Trocear el pescado reservando 4 medallones de rape para el decorado. Cortar la lechuga en juliana y la mezclar con el pescado. Extender la ensaladilla en una fuente, cubrir con el pescado y la lechuga, y cubrir con la salsa rosa. Picar los huevos duros y colocar por encima. Decorar con las gambas, mejillones, pepinillos y los medallones de rape previamente reservados.

ENSALADA DE PATATAS CON SARDINAS

Ingredientes (para 4 porciones):
- 8 a 12 sardinas en aceite
- 2 patatas cocidas
- 1 escarola
- 2 tomates
- 2 huevos cocidos
- 2 cebolletas

- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva, cantidad necesaria
- Vinagre, al gusto
- Sal al gusto

Preparación en 3 pasos:
1) Limpiar la escarola y colocar las hojas en una fuente. Añadir el ajo muy picado. Sazonar y echar un chorro de aceite.
2) Descorazonar los tomates y cortarlos en rodajas gruesas. Freírlas en una sartén con un poco de aceite, escurrir y colocar encima de la escarola. Sazonar al gusto.
3) Pelar las patatas, cortarlas en láminas finas y añadirlas a la ensalada sobre los tomates. Después colocar encima las sardinas y espolvorear con el huevo cocido y pasado por el pasapurés. Agregar la cebolleta en juliana. Aliñar con aceite, vinagre y sal. Servir.

ENSALADA DE PATATA CON REPOLLO COCIDO

Ingredientes (para 4 porciones):
- 250 gr de patata
- 300 gr de repollo en trozos
- 150 gr de remolacha en trozos
- 2 cucharadas de mayonesa casera
- 2 cucharadas de zumo de limón
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación en un paso:
Cocinar las patatas, el repollo y la remolacha en agua con sal. Una vez cocidos cortar en trozos. Batir un trozo de la remolacha con la mayonesa y el zumo de limón para dar una salsa de color rosado y añadir sobre el resto de los ingredientes. Espolvorear con pimienta al gusto. El repollo puede quedar crudo, si se desea.

ENSALADA DE PATATA CON VERDURAS

Ingredientes (para 6 porciones):
- 3 patatas
- 500 gr de mayonesa
- 1 lata de pimientos morrones
- 2 huevos duros
- 12 tomates cereza
- 2 tomates
- 1 bote de cebollitas en conserva
- 1 bote de zanahoria rallada
- 12 aceitunas (olivas) negras
- Sal al gusto

Preparación en 3 pasos:
1) Poner a cocer en abundante agua las patatas hasta que estén tiernas. Escurrirlas, pelarlas y trocearlas en dados.
2) Disponerlas en una fuente, cortar los pimientos, los huevos duros pelados y los tomates, reservando los tomates cereza para adornar, mezclarlo todo muy cuidadosamente con la mayonesa y la zanahoria rallada para no desmoronar las patatas.
3) Adornar con zanahoria rallada por encima, las cebollitas, los tomates cereza y las aceitunas. Servir en la misma fuente o en recipientes individuales. Para dar más consistencia al plato se puede añadir atún en conserva escurrido.

ENSALADA DE PATATA Y ATÚN AL PEREJIL

Ingredientes (para 6 porciones):
- 4 patatas hervidas en cubitos
- 2 cebollas
- 2 latas de atún, escurrido
- 4 cucharadas de mayonesa
- 1 cebolleta.
- Perejil picado, al gusto

Preparación en dos pasos:
1) Cortar la cebolleta en medios aros bien finitos y cocinar en una sartén con un poco de aceite hasta que estén blandas. Cortar la parte verde de la cebolleta bien fino.
2) Colocar las patatas junto con las cebolletas cocidas, la parte verde y el atún. Condimentar con la sal y la mayonesa, y si se quiere con un poco de vinagre. Finalizar agregando el perejil picado.

ENSALADA DE PATATAS ASADAS CON SALMÓN

Ingredientes (para 4-6 porciones):
- 8 patatas medianas
- 300 gr de salmón ahumado
- 1 cebolleta
- 4 pepinillos
- Aceite, cantidad necesaria
- Vinagre, cantidad necesaria
- Sal al gusto

Preparación en dos pasos:
1) Lavar las patatas, colocarlas por separado en un trozo de papel de aluminio, añadirles sal y un poco de aceite y envolverlas. Meterlas al horno durante 40 minutos a 180 grados. Dejar que se enfríen y pelarlas.
2) Cubrir con el salmón la fuente de servir y colocar encima las patatas cortadas en lonchas. Salpicarlas por encima con el pepinillo picado y la cebolleta en juliana. Por último, aliñar con aceite, vinagre y sal.

ENSALADA DE PATATAS EN VINAGRETA

Ingredientes (para 4-6 porciones):
- 1 kg de patatas

- 1 cebolleta
- 1 huevo cocido
- 8 aceitunas (olivas) sin hueso
- 2 pepinillos en vinagre
- Aceite, cantidad necesaria
- Vinagre, cantidad necesaria
- Perejil picado, al gusto
- Agua, cantidad necesaria
- Sal al gusto

Preparación en 3 pasos:
1) Cocer las patatas con piel durante 30 minutos. Pasado este tiempo, sacarlas del agua y dejar que se enfríen para poder pelarlas y cortarlas en rodajas. Colocarlas en los platos junto con las aceitunas picadas.
2) Hacer un majado con la cebolleta muy picada, los pepinillos, la clara y la yema de huevo, también picados, y aliñar con aceite y vinagre (doble de aceite que de vinagre).
3) Espolvorear con perejil picado. Por último, sazonar con sal gorda y aliñar con la vinagreta.

ENSALADA CLÁSICA DE PATATAS, HUEVO Y ATÚN

Ingredientes (para 4 porciones):
- 1 lechuga
- 4 patatas medianas
- 2 huevos duros
- 1 lata de atún en aceite
- 1 cebolla
- 4 tomates de ensalada
- 100 grs. de aceitunas rellenas
- 1 pimiento en conserva
- Vinagre, c/n
- Salsa mayonesa, c/n

- Aceite de girasol, c/n
- Sal al gusto

Preparación en dos pasos:
1) Se ponen a cocer las patatas en agua con sal, se mondan y se dejan enfriar mientras en el fondo de una ensaladera se van poniendo la lechuga, bien lavada y picada finamente; la cebolla cortada en rodajas muy finas y las aceitunas.
2) Se mezcla con todo ello el atún, incorporando un poco de vinagre; con estos ingredientes se forma una pirámide. Alrededor se ponen los huevos duros cortados en gajos, los tomates y las patatas en rodajas, alternando con rajitas de pimiento morrón. Se cubre con la salsa mayonesa.

ENSALADA DE COLORES

Ingredientes (para 4 porciones):
- 500 gr de patatas.
- 2 remolachas cocidas
- 2 huevos duros
- 50 gr de salmón ahumado
- Aceite de oliva, c/n
- Vinagre, c/n
- Agua, c/n
- Sal al gusto

Preparación paso a paso:
Lavar y cocer las patatas en agua durante 20 minutos. Enfriarla y pelarla. Cortarla en lonchas y reservar.
Pelar la remolacha, cortarla en lonchas y escurrirla bien. Colocarla en el fondo de una fuente y sobre ésta la patata.
Por último, adornar con el salmón en rollitos y el huevo picado. Aliñar con aceite, vinagre y sal, y servir.

ENSALADILLA DE PATATAS

CON JAMÓN Y JUDÍAS VERDES

Ingredientes (para 4-6 porciones):
- ½ kg de patatas
- 50 gr de jamón de York
- 1 lata de espárragos
- 300 gr de guisantes
- 150 gr de judías verdes
- 3 zanahorias
- 1 pimiento morrón en conserva
- 2 huevos cocidos duros
- 1 taza de salsa mayonesa
- Perejil al gusto
- Sal al gusto

Preparación en dos pasos:
1) Los ingredientes vegetales deberán cocerse en olla a presión con agua y sal, por separado o bien todos juntos en bolsitas de tela que venden al efecto. Las patatas se pondrán ya mondadas y cortadas en cuadritos, así como las zanahorias. Los guisantes desgranados y las judías cortadas muy finas, en juliana. Tanto los guisantes como las judías pueden ser también de conserva, no así las zanahorias y las patatas. El tiempo de cocción de las hortalizas será de unos diez minutos.
2) Una vez cocidas y frías, se mezclan todas, se le añade el jamón de York cortado en taquitos y el pimiento morrón y los huevos duros en trocitos. Se mezcla todo con mayonesa y se decora con perejil.

ENSALADA DE PATATA Y JAMÓN SERRANO

Ingredientes (para 2 porciones):
- 4 patatas para cocer tamaño mediano
- Tiritas o tacos de jamón serrano

- 1 huevo duro
- 1 diente ajo
- Perejil al gusto
- Aceite, c/n
- Vinagre, c/n

Preparación en un paso:
Se hierven las patatas enteras sin pelar. Se dejan enfriar, se pelan y se cortan en láminas de 1 o 2 cm. de grosor. Colocarlas en una bandeja intentando no apilarlas. Espolvorear las patatas con el jamón y huevo rallado. Aliñar con vinagreta compuesta por ajo y perejil machacado en mortero, vinagre (poco) y aceite (abundante). Dejar enfriar en la nevera 30 minutos antes de servir.

ENSALADA DE LECHUGA CON PATATAS Y TOMATES

Ingredientes (para 4-5 porciones):
- 1 lechuga
- 4 patatas medianas
- 2 huevos duros
- 1 lata de atún en aceite
- 1 cebolla
- 4 tomates de ensalada
- 100 gr de aceitunas rellenas
- 1 pimiento en conserva
- Vinagre, c/n
- Salsa mayonesa, al gusto
- Aceite, c/n
- Sal al gusto

Preparación en un paso:
Se ponen a cocer las patatas en agua con sal, se mondan y se dejan enfriar mientras en el fondo de una ensaladera se van poniendo la lechuga, bien lavada y picada finamente; la cebolla cortada en rodajas

muy finas y las aceitunas. Se mezcla con todo ello el atún, incorporando un poco de vinagre; con estos ingredientes se forma pirámide. Alrededor se ponen los huevos duros cortados en gajos, los tomates y las patatas en rodajas y alternando con rajitas de pimiento morrón. Se cubre con la salsa mayonesa.

ENSALADA DE JUDÍAS VERDES Y MAÍZ CON PATATAS

Ingredientes (para 2 porciones):
- 100 gr de judías verdes
- 100 gr de maíz (grano de choclo hervido)
- 200 gr de patatas
- Media cebolla muy picadita
- Sal al gusto
- Aceite y vinagre, al gusto

Preparación en un paso:
Cocer las judías verdes y las patatas. Una vez frías, poner las judías verdes en una ensaladera, añadir la patata cortada en trozos, y el maíz. Aderezar con una vinagreta hecha con el resto de ingredientes.

ENSALADA TÍPICA DE JUDÍAS VERDES Y PATATAS

Ingredientes (para 2 porciones):
- 300 gr de judías verdes
- 2 patatas nuevas cocidas
- 1 tomate
- 1 endibia
- Mayonesa ligera, c/n
- Agua, c/n
- Aceite, c/n
- Sal al gusto

Preparación paso a paso:
Cocemos las judías verdes en agua caliente con sal y un chorro de aceite de oliva durante 40 minutos. Una vez cocidas, escurrimos y reservamos dejando enfriar.
Montamos el plato con las patatas cortadas en lonchas. En el centro ponemos las judías verdes. Alrededor, situamos el tomate cortado en lonchas finas y las hojas de endibia.
Aliñamos con sal y mayonesa aligerada con un poco de caldo de la cocción de las judías. También se puede aliñar con aceite y vinagre.

ENSALADA CAMPERA CON GAMBAS

Ingredientes (para 4 porciones):
- 3 patatas grandes
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 2 cebolletas medianas (incluido el verde)
- 4 huevos hervidos duros
- 2 tomates grandes y maduros
- 1 pepino mediano
- 1 lata de atún en aceite
- 100 gr de gambas
- Sal al gusto
- Aceite de oliva, c/n
- Vinagre, c/n
- Perejil al gusto

Preparación paso a paso:
Lavar las patatas y ponerlas con piel y todo a cocer, en una olla con agua que las cubra. Esto tardará unos 20 o 25 minutos. Sabremos que la patata esta cuando al clavarle una puntilla e intentar sacar la patata a la superficie se escape o se escurra del cuchillo. Ahora dejamos que se enfríen un poco y seguido las pelamos.
Lavamos bien el resto de las hortalizas. Cortamos los pimientos en

trozos de un par de centímetros, el pepino en cuadraditos. Pelamos el tomate, le quitamos las pepitas. Los cortamos en trocitos, junto con la cebolleta.
Mezclamos todos los ingredientes y le añadimos el atún y las gambas. Si la vamos a consumir inmediatamente sólo nos falta aliñarla con aceite de oliva, un poco de vinagre y rectificar la sal. Si no la vamos a consumir de inmediato es mejor no aliñarla hasta el momento de consumirla.
Por último, pelamos los huevos duros y los cortamos en cuartos o en rodajas, como más os guste. Ahora sólo nos queda emplatarla o bien servirla en un bol, y espolvoreada con perejil recién picado.

Degustando Platos Variados

OMELETTE DE PATATAS CON JAMÓN

Ingredientes (para 2 porciones):
- 1 cucharadita de mantequilla
- 2 lonchas de jamón cocido (tipo York), cortado en tiritas
- 2 patatas medianas
- 3 huevos
- 1 cebolla de verdeo finamente picada
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:
Colocar las patatas en una olla con agua con sal. Dejar que hierva, y bajar el fuego y dejar que se cocinen por otros 8 minutos. Colocar y dejar enfriar. Cortar en rodajas de ½ cm de espesor.
En una sartén a fuego mediano, derretir la mantequilla. Saltear el jamón cocido y reservar. Poner las patatas en la sartén junto con la cebolla de verdeo picada para que se doren en la mantequilla, más o menos por 5 minutos.
Batir los huevos en un bol y salpimentar al gusto. Rociar los huevos sobre las patatas y el jamón. Dejar que se cocinen los huevos, más o menos 3 a 5 minutos, dando vuelta el omelette una vez. Servir caliente.

HOPPEL POPPEL (Tortilla Alemana)

Ingredientes (para 6 porciones):
- 500 gr de patatas
- 1 cebolla mediana picada
- 350 gr de salchicha tipo alemana

- 4 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta al gusto
- 1 pizca de nuez moscada
- 2 cucharadas de cebolla de verdeo
- 4 huevos

Preparación paso a paso:
Hervir las patatas con su cáscara hasta que estén cocidas pero no muy blandas. Dejar enfriar. Pelar y cortarlas en rodajas finas. Reservar.
Calentar 2 cucharadas de aceite en una sartén y rehogar la cebolla por algunos minutos hasta que esté transparente. Añadir la salchicha cortada en rodajas y dorar. Salpimentar al gusto. Retirar de la sartén y reservar.
Calentar el resto del aceite y dorar las patatas de ambos lados. Salpimentar al gusto, y volcar cuidadosamente sobre la preparación de las salchichas.
Batir los huevos y añadir la cebolla de verdeo picada. Salpimentar y condimentar con nuez moscada. Colocar la preparación de salchicha y patata en la sartén y apretarla con una cuchara de madera, formando un piso. Cubrir con los huevos batidos y cocinar a fuego bajo-mediano hasta que se hayan cocido los huevos. Servir en un plato y decorar con perejil y rodajas de tomates.

SOPA DE PATATA Y BERRO

Ingredientes (para 4 porciones):
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1 manojo de cebolletas picadas finas o 1 puerro
- 1 ½ patata o 2 pequeñas cortadas grandes
- 1 litro de agua o de caldo de verduras
- 3 manojos de berros
- 75 ml de nata agria
- Una pizca de nuez moscada molida
- Pimienta negra recién molida, al gusto

- Sal marina, al gusto

Preparación paso a paso:
1) Se calienta el aceite en una cacerola grande. Se le añaden las cebolletas (o el puerro) y se cuecen a fuego lento hasta que estén tiernas, unos 10 minutos.
2) Se agregan las patatas y el agua o el caldo. Se lleva todo a ebullición, se baja el fuego, se tapa el recipiente y se deja hervir a fuego lento durante 10 minutos.
3) se lavan, escurren y cortan los berros en trozos grandes. Se añaden a la cacerola y se llevan de nuevo a ebullición durante 2 minutos. Después, se apaga el fuego y se deja reposar el contenido de la cacerola durante 5 minutos.
4) Se bate con una batidora hasta conseguir una pasta suave. Se le agrega la nata agria, sin dejar de remover, la nuez moscada y se sazona al gusto. Antes de servir, se vuelve a calentar, sin que hierva.

SOPA MIXTA DE PATATAS Y PUERRO

Ingredientes (para 4 porciones):
- 1 litro de agua
- 2 patatas grandes, cortadas en cubos
- 1 puerro entero, cortado en rodajas
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 ½ cubos de caldo de vegetales o pollo
- Pimienta fresca molida, al gusto
- 1 cucharadita de nata (crema de leche) para servir

Preparación en 2 pasos:
1) Derretir la mantequilla en una olla y agregar 1 cucharada de aceite de oliva. Agregar las patatas y cocinar a fuego mediano por 5 minutos, o hasta que se hayan dorado. Agregar el puerro picado, y luego cubrir con el agua. Añadir los cubos de caldo.
2) Dejar que hierva, y luego bajar el fuego a mínimo y cocinar por 5 a

10 minutos. Retirar del fuego, y licuar hasta que esté bien homogéneo. Servir con un chorrito de nata y un toque de pimienta.

MINESTRONE TRADICIONAL

Ingredientes (para 6 porciones):
- Caldo de verduras, cantidad necesaria
- 4 patatas, peladas y cortadas en cuartos
- 1 diente de ajo, pelado y entero
- 2 zanahorias, peladas y en rodajas
- 2 zucchinis, cortados en rodajas
- 2 tallos de apio, en rodajas
- 1 cebolla colorada, picada
- 150 gr de guisantes verdes
- 100 gr de tomates maduros, cortados en cuartos
- 150 gr de alubias blancas (de lata o previamente cocidas)
- 30 gr de panceta, cortada en cubitos
- 100 gr de queso Parmesano, rallado
- 1 manojo de albahaca, picada
- 1 manojo de perejil, picado
- Sal y pimienta, al gusto

PARA SERVIR:
- Croutons, al gusto
- Queso rallado, al gusto

Preparación en 3 pasos:
1) En una cacerola grande, calentar el aceite de oliva y dorar el ajo. Agregar las zanahorias, las patatas, los zucchinis, el apio, la cebolla y los tomates. Saltear todas las verduras unos minutos. Agregar la panceta y dejar que se dore y ablande. Agregar los guisantes y las alubias.
2) Cuando la panceta esté dorada y las verduras estén tiernas, retirar el diente de ajo. Agregar un cucharón de caldo y el queso parmesano. Dejar cocinar a fuego bajo, agregando más caldo a medida que se ablandan las verduras y el minestrone se pone espeso.

3) Luego de 1 hora, agregar la albahaca y el perejil picados, y rociar la sopa con un chorrito de aceite de oliva. Condimentar con sal y pimienta. Servir el minestrone en cazuelas individuales y decorar con croutones y abundante queso rallado por arriba.

SOPA A LA TOSCANA DE PATATAS CON FIDEOS

Ingredientes (para 4 porciones):
- 450 cc de caldo de pollo
- 3 patatas grandes, en cubos
- 225 gr de fideos para sopa (a elección)
- 1 cebolla grande, picada
- 275 gr de salchichas italianas, picantes
- 1 puñado de espinacas, lavadas y trozadas
- 60 cc de leche evaporada
- 1 diente de ajo, picado
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación en 2 pasos:
1) Retirar la piel de las salchichas y picar la carne de adentro. Colocar en una sartén y saltear junto con el ajo y la cebolla. Colocar la preparación en una cacerola grande y agregar caldo, los fideos para sopa, y patatas. Hervir hasta que los fideos estén al dente.
2) Agregar la espinaca y cocinar unos 10 minutos más. Apagar el fuego y agregar la leche evaporada. Condimentar a gusto y servir caliente en cazuelas individuales.

SOPA CREMA DE PATATAS

Ingredientes (para 6 porciones):
- 20 patatas rojas, pequeñas
- 50 gr de mantequilla
- 1 taza de nata (crema de leche)

- 1 taza de agua
- 3 cucharaditas de caldo de pollo deshidratado o en cubito
- 3 lonchas de bacón (panceta), cortado en cubitos
- Sal al gusto

Preparación en 2 pasos:
1) Poner a hervir las patatas en agua con sal y un poco de mantequilla. Una vez que estén bien cocidas, quitar la cáscara. Picar cinco patatas en cubitos pequeños y reservar. Licuar las 15 patatas restantes con la nata, agua y caldo de pollo en polvo. Si la mezcla está muy espesa, agregar un poco de agua o leche al gusto.
2) En una cacerola a fuego medio, derretir la mantequilla y agregar el bacón picadito. Freír bien pero cuidar que no se quemen. Agregar las patatas picadas y, por último, la preparación de la licuadora. Revolver ligeramente y dejar que hierva. Retirar del fuego y servir de inmediato. Decorar con una ramita de perejil en cada cazuela.

SOPA CREMA DE PATATAS CON ESPINACA Y ZUCCHINI

Ingredientes (para 4 porciones):
- 1 litro de caldo de verduras
- 225 cc de nata (crema de leche)
- 1 patata, mediana pelada y en cubos
- 150 gr de espinaca
- 500 gr de zucchinis, en cubos
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla, picada gruesa
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- Sal y pimienta al gusto

Preparación exprés:
En una olla, calentar el aceite y rehogar los zucchinis y cebolla hasta que la cebolla se ponga transparente. Agregar la espinaca, patatas, perejil y caldo. Bajar el fuego y cocinar por 20 minutos. Licuar con

licuadora de mano. Por último, incorporar la nata, evitando que hierva. Salpimentar a gusto y servir caliente en cazuelas individuales.

SOPA IRLANDESA

Ingredientes (para 4 porciones):
- 250 cc de caldo de pollo, o cantidad necesaria
- 225 gr de panceta cortada en cubos
- 2 patatas grandes, peladas y cortadas en cubos
- 150 gr de repollo verde cortado en rodajas finas
- 1 lata (400 gr) de tomates perita picados
- Sal y pimienta negra al gusto

Preparación en un paso:
Colocar la panceta en una cacerola grande y honda. Cocinar a fuego medio-alto hasta que esté bien dorada. Agregar las patatas, los tomates y el caldo de pollo hasta cubrir. Condimentar con sal y pimienta. Llevar a ebullición, reducir el fuego y dejar hervir a fuego lento durante 20 minutos, o hasta que las papas estén tiernas. Agregar el repollo y cocinar a fuego lento durante unos minutos más antes de servir. Servir caliente en cazuelas individuales.

PATATERA CON ZUCCHINI Y LOMO AHUMADO

Ingredientes (para 4 porciones):
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 kg de patatas
- 2 cebollas chicas
- 250 gr de zucchinis
- ½ cucharada de sal
- 75 gr de lomito ahumado, cortado en cubitos
- 8 huevos
- 1 pizca de nuez moscada

- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 180°C (horno moderado). Aceitar ligeramente una fuente para horno con 1 cucharada de aceite de oliva.
Cortar los zucchinis por la mitad a lo largo y luego en rodajas finas. Colocar en un bol y espolvorear con la sal. Dejar reposar.
Pelar y cortar las patatas en cubos. Colocar las patatas en la fuente para horno, rebozarlas en el aceite y llevar al horno. Cocinar 40 a 45 minutos hasta que estén doradas. Retirar y dejar el horno prendido.
En una sartén apta para horno, calentar 1 cucharada de aceite a fuego medio. Agregar las cebollas y rehogar 4 minutos. Agregar los zucchinis y saltear 6 minutos. Incorporar el lomito. Saltear 3 minutos hasta que la preparación pierda el líquido de los zucchinis.
Colocar la preparación de zucchinis sobre un repasador de cocina para absorber el líquido restante.
Enjuagar y secar la sartén. En un bol, batir los huevos y condimentar con sal. Agregar los zucchinis. Aceitar la sartén y colocar dentro toda la preparación. Cocinar 3 minutos y llevar la sartén al horno para completar la cocción. Hornear 25 minutos. Servir caliente.

TORTILLA MIXTA DE PATATAS CON VEGETALES Y CHORIZO

Ingredientes (para 4 porciones):
- ½ taza de porotitos verdes cortados en juliana hervidos
- ½ taza de arvejas hervidas
- ½ taza patatas en cubitos pequeños hervidas
- ½ cebolla picada finamente en cuadritos o pluma
- ½ pimiento morrón rojo picado finito
- 1 Chorizo o longaniza picada
- 4 huevos
- 2 cucharadas queso parmesano rallado
- 1 cubito concentrado de verdura o sal al gusto
- 1 cucharadita orégano y pimienta al gusto

- 3 cucharadas de aceite

Preparación paso a paso:
Hervir las verduras y las patatas en agua con un poquito de sal. Retirar cuando estén blandas, escurrir y reservar.
En una cucharada de aceite, sofreír la cebolla y el pimiento morrón. Cuando la cebolla empieza a blanquear, retirar y reservar. Picar el chorizo o longaniza.
En un bol, mezclar todos los ingredientes, agregar el queso rallado, el concentrado de verdura o la sal que fuera necesaria, orégano y pimienta.
Batir 2 huevos y añadir a la preparación. Mezclar todo muy bien. Batir los huevos restantes y reservarlos.
En una sartén antiadherente, poner 2 cucharadas de aceite, vaciar la mezcla y con movimientos circulares ir dándole forma cuidando que no se adhiera al fondo o los bordes de la sartén.
Cuando se observe que el huevo cuaja, agregar la mitad del huevo reservado en la superficie, continuar removiendo un par de minutos a fuego medio o bajo. Con la ayuda de un plato, dar vuelta la tortilla y proceder en esta cara, de la misma forma que en la anterior. Una vez que esté dorada por ambos lados retirar y colocar en un plato. Servir caliente.

TORTILLA CLÁSICA DE CAMPO

Ingredientes (para 2 porciones):
- 500 gr de patatas
- 1 cucharada de romero fresco picado
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 75 gr de aceitunas negras
- 75 gr de queso feta
- Sal y pimienta al gusto
- 4 huevos, batidos

Preparación paso a paso:

Colocar las patatas en una olla con agua y sal. Cocinar a fuego fuerte y tapadas hasta que hierva el agua. Una vez que soltó el hervor, destapar, bajar el fuego y cocinar por otros 20 minutos. Colarlas y dejar que se enfríen un poco. Luego pelarlas y cortarlas en cuartos.
Calentar el aceite de oliva en una sartén y dorar las patatas a fuego mediano. Agregar el romero, aceitunas y el queso feta, y revolver un poco.
Verter los huevos batidos sobre las patatas, tapar y cocinar a fuego bajo por 5 minutos, hasta que los huevos se hayan coagulado.
Salpimentar al gusto y servir.

TORTILLA INTENSA RELLENA

Ingredientes (para 3 porciones):
- 4 patatas cortadas en rodajas pequeñas y finas
- 1 cebolla grade en plumas
- ½ morrón rojo en tiritas
- Aceite, cantidad necesaria
- Sal y pimienta al gusto
- 2 dientes de ajo picados
- 6 huevos
- Condimentos al gusto (variedad de especias)

Preparación paso a paso:
En una sartén a fuego medio con un poco de aceite, proceder a freír las patatas hasta que se doren, retirar y reservar sobre papel absorbente. En otra sartén freír las cebollas el morrón hasta blanquear y allí agregar el ajo picado, dejar 3 o 4 min más y retirar escurriendo.
En una sartén levemente aceitada esparcir en el fondo la mitad de las patatas. Sobre esta capa distribuir el salteado de vegetales sin que se llegue al borde.
Completar con una última capa de patatas. Volcar sobre la preparación los huevos batidos bien sal pimentados y con condimentos al gusto.
Proceder luego como de costumbre zarandeando la sartén para que

los huevos penetren hasta el fondo y comenzar a dar calor hasta dorado, dar vuelta con un plato y seguir salteando del otro lado, siempre zarandeando par que no se pegue la preparación.
Esta cocción se continúa hasta coagulación de los huevos, dependiendo esto del gusto de cada uno sobre si bien seca o con humedad en el centro. Servir preferentemente caliente.

TERRINA EXPRÉS DE PATATAS CON ATÚN

Ingredientes (para 6 porciones):
- 4 patatas grandes
- 3 huevos cocidos picados
- 1 lata de atún de 250 gr
- 5 cucharadas de mayonesa
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:
En una olla con abundante agua poner a hervir con cascara las patatas. Una vez listas, pelar y hacer un puré agregando todos los demás ingredientes y mezclando muy bien.
Forrar con papel aluminio un molde alargado viendo que sobre papel a los lados para cubrir. Distribuir la masa aplastándola un poquito para que se compacte en el molde y cubrir luego con el papel. Llevar a refrigerar por 1 hora mínimo.
Desmoldar y servir acompañado de ensalada fresca, o pepinillos, o salsa de tomate.

COCIDO MURCIANO

Ingredientes (para 6 porciones):
PARA EL COCIDO:
- 1 kg de patatas pequeñas
- Un codillo de ternera

- ½ pava (un kilo aproximadamente)
- 250 gr de garbanzos
- 1 zanahoria
- 1 chorizo de unos 100 gr
- 1 col pequeña
- 100 gr de tocino de magro
- 1 nabo
- Un trozo de calabaza
- Apio, c/n
- Cardo blanco, c/n
- Unas judías verdes
- 100 gr de fideos (a elección)
- Azafrán al gusto
- Sal al gusto

PARA LAS PELOTAS:
- 100 gr de tocino
- 200 gr de pechuga de pava
- 1 hígado de pava
- 100 gr de carne de cerdo
- Un huevo
- Pan blanco, c/n
- Piñones, c/n
- Ajo, c/n
- Pimienta al gusto
- Un trozo de pan de carrasca
- Nuez moscada al gusto
- Perejil al gusto
- Sal al gusto

Preparación paso a paso:

Llenar una olla con 3 litros o un poco más de agua y llevar al fuego. Añadir la pava, los garbanzos, el tocino, el codillo y el nabo. Salar al gusto. Dejar 1 hora a fuego lento.

Pasada la hora de cocción a fuego lento añadir las zanahorias, la col con las judías, el apio y el cardo. Dejar media hora más al fuego, que hierva e integre los sabores.

Tras esta media hora añadir las patatas junto a la calabaza y el chorizo. Es el momento de añadirle el azafrán. Separar el caldo en un cazo y agregar unos ajos pelados y picados y perejil picadito. Dejar 10 minutos solo el caldo con ajo y perejil. Echar los fideos y cocinar el tiempo que requieran según el paquete.
Para hacer las pelotas: En un cuenco poner el pan a remojo. En la batidora poner los higaditos con el cerdo, el embutido, la pava, el tocino y el perejil.
Mezclar con las migas de pan, los piñones y el huevo. Agregar sal, nuez moscada y pimienta. Amasar con las manos hasta conseguir una masa homogénea.
Pasar por harina y añadir al caldo hasta que se cocinen. Servir caliente en cazuelas junto al cocido.

POTAJE ANDALUZ

Ingredientes (para 4 porciones):
- 400 gr de chícharos (alubias blancas)
- 2 patatas
- 1 cebolla
- 2 tomates
- 2 dientes de ajo
- 1 zanahoria
- 1 pepino

Preparación en un paso:
Dejar la noche antes de la preparación los chícharos en agua a remojar. Pelar las patatas y las zanahorias, y cortarlas en trozos grandes. El resto de la verdura no hay que pelarla ni cortarla. Poner todas las verduras en la olla a fuego medio/alto junto con los chícharos. Cubrir con agua y cocinar por dos horas, añadiendo un poco más de agua si es necesario. Servir caliente en cazuelas.

Extra:
Claves para darle sabor a tus comidas

Las técnicas para resaltar sabores son variadas y distintas según el alimento de que se trate, pero también debemos saber que hay muchos que no poseen sabor propio, por lo que es indispensable el agregado de saborizantes. Además, depende su ubicación en una comida, ya que si se ingieren luego de alimentos con más sabor, resultaran aún más insípidos. Para cada alimento se emplea una técnica específica:

• **Patatas:** ya que constan de poco sabor, lo ideal es cocinarlas con cáscara, tanto en horno como en microondas, lo cual te permitirá sentir el gusto tan peculiar que le concede la misma cáscara. Se usa con aceite de oliva entre otras cosas, y a la hora de comerla, a no olvidarse de extraer la cáscara. También este proceso puede emplearse para las batatas (o boniatos).
• **Boniatos (batatas):** se puede resaltar su sabor de la misma manera.
• **Choclos:** preferir cocción a la parrilla o al horno (siempre envuelto en papel mantequilla).
• **Verduras:** sumergirlas en el vapor, el horno (sobre una base de verduras aromáticas), el microondas y la parrilla son las mejores técnicas. Siempre que sea posible, permitir que se formen productos de tostado, sin llegar al quemado.
• **Frutas:** merecen como muchos aspectos un párrafo aparte, porque son dulces y al ser incluidas en las comidas permiten los sabores agridulces que hacen añorar menos la sal. Un buen consejo es que dentro de las calorías que convengan, se maneje alguna porción extra de frutas o jugos frescos, para combinar con carnes, verduras o cereales en comidas que no sean postre.
• **Cereales:** es indispensable la cocción por hervido y con el agua suficiente para asegurar su futura digestión. En general, tiene poco sabor, por lo que sería interesante cocinarlos con el agua sobrante de

la cocción de los zapallos, zanahorias, y otras que le confieran un sabor natural y sabroso. Se los puede cocer junto a la zanahoria rallada, le dará un gustito dulce y distinto. Recordar siempre cocer una taza de arroz con dos tazas de agua, dejando evaporar el agua hasta el final, permitiendo que el sabor y sus propiedades no lo abandonen con el colado.

• **Legumbres:** tienen sabores propios, por eso es adecuado lavarlas, dejarlas luego en remojo con agua limpia (cubiertas para que el agua no se ensucie) y aprovechar el agua de remojo para su cocción, respetando el tiempo justo. Durante la cocción, las hierbas aromáticas realzan sabores.

• **Pastas secas (de paquete):** son algunos de los pocos alimentos envasados que son bajos en sodio, solo basta hervirlas sin sal, pero también su sabor es muy insípido y necesitan más sabor al igual que los cereales. Para esto, recuerda a los países del Mediterráneo: aceite de oliva, ajo, pimientos, cebollas, verdeo, puerro, albahaca, nueces, tomate fresco, orégano, son los mejores amigos de todas las pastas. El queso rallado no debe considerarse, pues incrementa notablemente el ínfimo porcentaje de grasa que posee este alimento privilegiado.

• **Carnes:** hay que desgrasarlas muy bien y sacar la piel de las aves antes de la cocción. Para resaltar los sabores, hay que crear productos de tostación (sin fritura), etc. Se logra con un primer paso obligado por el grill del horno o la plancha. Luego, se puede continuar junto con frutas y verduras en cazuelas, en bolsas de horno o envueltas en papel.

• **Pescados:** merecen una advertencia, lavarlos muy bien antes de la cocción, ya que se mantienen con hielo y sal. Luego, la consigna es elegir líquidos con sabor (jugos de frutas, vino, vinagres suaves), muchas verduras aromáticas y hierbas. Envueltos en papel, bolsas, asaderas selladas o directamente plancha o parrilla.

Los ingredientes que dan sabor

• **Vegetales aromáticos.** Debemos tener en cuenta que muchos tienen

más aromas que sabores. Es importante no cocinarlos por segunda vez. Elegimos cebolla, ajo, verdeo, puerro, perejil, ciboulette, apio, hinojo, albahaca, zanahoria, rábano picante, pimientos (ají, chile).

• **Hierbas aromáticas.** Cumplen igual función, ya sea fresca o seca. Son una buena opción: estragón (pollo y pescados), laurel (marinadas), mejorana (carnes), melisa (verduras), menta (frutas, conejo y cordero), orégano (adobos, pollo, tomate), romero (patatas, budines, cordero), salvia (quesos blancos, carnes blancas), tomillo (huevos, arroz, legumbres, carnes).

• **Semillas aromáticas.** Se debe tener en cuenta que necesitan mayor tiempo para saborizar. Para elegir hay varias como: anís (para pescados, pollos, repostería), apio (sopas, guisos, carnes, huevos), comino (choclos, carnes), coriandro (carnes), semillas de mostaza (carnes y papas, cereales), semillas de sésamo (repostería, harinas y cereales).

• **Especias.** En general, su intenso sabor supera su perfume. Las más usadas son canela, azafrán, clavo de olor, cúrcuma, nuez moscada, pimienta, jengibre, estragón, páprika (pimentón) y comino.

Extra:
Los métodos de cocción de los alimentos

A través de una cuidadosa cocción se puede realzar el contenido nutritivo de los alimentos permitiendo una óptima digestión. Cada método de cocción de alimentos posee determinadas ventajas y desventajas, sólo se debe conocer para qué está indicado cada uno. Aunque si se desea obtener una nutrición sana, hay métodos que deben utilizarse de manera muy limitada, ya que pueden convertir un alimento saludable, en un alimento tóxico o dañino (ej.: fritado, ahumado). Por eso es importante conocer acerca de ellos, sin llegar a ser un experto en la cocina.

La gastronomía actual divide a los métodos de cocción en dos grupos: secos y húmedos. Aunque desde el punto de vista nutritivo pueden clasificarse en “más saludables” y en “menos saludables”. No es necesario condenar el uso de alguno de ellos, pero sí saber que hay métodos que no contribuyen al bienestar del cuerpo, ya que la elaboración de un alimento puede alentar una serie de trastornos de salud, no solo digestivos. Por eso los métodos que agregan grasas a la cocción convierten a muchos alimentos en verdaderas “bombas” para el estómago y el hígado, y predisponen al organismo al padecimiento de problemas coronarios. También la cocción en agua puede resultar una opción nociva en el caso de las carnes, ya que concentra las grasas que ellas mismas contienen. Hay métodos que al parecer hacen los alimentos menos digeribles, cuando debería ser lo contrario. De allí que la selección del método de cocción adecuado es una variable que no puede dejarse de lado en la nutrición, sobre todo, si intentamos que ésta no se vuelva tóxica.

A continuación expongo una lista de los métodos de cocción con un enfoque nutricional (no gastronómico) agrupándolos en dos categorías que no necesariamente reflejan la realidad en todos los casos. Pero sirve como guía para tener opciones claras a la hora de preparar los alimentos.

MÉTODOS DE COCCIÓN MÁS SALUDABLES (Recomendados)

• **Crudo:** Aunque en sí no es una técnica de cocción, se lo considera una manera de preparar los alimentos. Conserva al máximo los nutrientes, excepto en las zanahorias. Pero no es apropiado para una gran cantidad de alimentos porque puede causar indigestión, sobre todo los de origen animal. Las partes que se cortan pierden rápidamente la vitamina C que contienen, por eso, se deben preparar al momento de consumirlas. Este método es ideal para frutas, verduras y algunas legumbres —las que se consiguen ablandar a través de un remojado o hidratación—. Si un alimento puede consumirse "crudo" sin problemas, puede ser la manera más saludable de obtener todos los beneficios que se derivan de su ingesta. También existen técnicas de cocción a partir de un alimento crudo como el caso del salado, utilizado para la preparación y conservación de carnes y fiambres. Sin embargo, agrega una enorme cantidad de sodio al alimento, lo que lo convierte en potencialmente peligroso para la salud (problemas cardíacos y tensión arterial). El salado definitivamente no está considerado una forma para preparar alimentos y comidas saludables.

• **Hervido o cocido:** Es un proceso de cocción a punto de ebullición, donde los alimentos hierven en agua. No se necesita grasa y se utiliza la olla como elemento de cocina. Las verduras hervidas pierden hasta el 70% de los nutrientes solubles en agua. Se pueden conservar las vitaminas si se utiliza muy poca agua para cocinarlas y sólo hasta que las verduras estén tiernas. El hervido de carnes no es muy recomendado, ya que concentra las grasas y hace más pesado el alimento, aunque suele utilizarse para carnes rojas (tipo osobuco) y aves (pollo o gallina). El agua del hervido puede emplearse como caldo. Conviene siempre hervir sin colocar sal al agua, aunque a veces se utiliza para realzar el sabor de los vegetales (aportando así una mayor cantidad de Sodio). También es el método ideal para el cocido de frutas secas o deshidratadas, de las que se obtienen compotas con

o sin agregado de azúcar.

• **Cocido al poché:** Es una técnica derivada del hervido y consiste en un proceso de cocción que se lleva a cabo con poco agua y a temperaturas de 65 C° a 80 C°, para proteger el producto. Los alimentos pierden menos vitaminas y conservan su consistencia, aunque es ideal sólo para ciertos productos, como el caso de los huevos. Respecto al cocido de carnes, es recomendable para el hervido de los pescados. Si se emplea un cocido a baño maría (un recipiente con los alimentos flotando sobre otro recipiente con agua hirviendo), resulta perfecto para el preparado de ciertos postres con leche. La cocción lenta es la clave del cocido al poché.

• **Cocido al vapor:** Es una técnica de cocción que utiliza el vapor, tanto con o sin presión. Se emplea una vaporera o una olla a presión. También una olla exprés o una cacerola con tapa y válvula de vapor. Conserva más los nutrientes pero los alimentos pierden hasta un 30% de las vitaminas solubles. El agua resultante del hervido se puede utilizar para otras cosas como salsas para no perder las vitaminas. Solamente se pueden cocer al vapor alimentos de la misma estructura celular y del mismo tamaño, es decir, no deben combinarse diferentes alimentos para obtener un cocido uniforme. Es ideal para las verduras, carnes, pescados, mariscos y legumbres. Si se emplea una olla a presión se reduce el tiempo de cocción notablemente (menos de la mitad que un hervido normal). Es uno de los métodos más saludables ya que el producto se mantiene seco, no se mueve y por tal razón no pierde su forma y consistencia, y se puede utilizar para su terminación inmediatamente.

• **Cocido en microondas:** Mantiene la mayor cantidad de nutrientes solubles en agua si se utiliza muy poca cantidad de ella. Conviene utilizar recipientes de vidrio resistentes al horno microondas. Suele ser común sobrepasarse en la cocción. Existe un mito infundado de que la cocción en microondas quita todas las vitaminas y minerales a los alimentos, pues permite conservar sus propiedades si la temperatura no es tan elevada. También se lo emplea para el calentado de

alimentos cocidos o pre-cocidos y también para descongelar alimentos que se conservan en el freezer. Como alternativa a la cocina convencional, el cocido en microondas resulta una opción viable.

• **Horneado:** Es un método de cocción que no necesita incorporar grasas adicionales a las carnes ni líquidos a las verduras. Se diferencia del grillado ya que es más seco. Se necesita un horno convencional y generalmente los alimentos (carnes rojas, aves, pescados, verduras y frutas) se disponen en una asadera metálica o una placa para horno. Al no requerir de grasa para la cocción, se lo considera un método saludable e ideal para convertir los alimentos en altamente digeribles. Ideal para productos de panadería, pastelería seca, tortas, tartas con masa hojaldre, patatas, boniatos, pizzas y pudines. El método es recomendado aunque el aspecto nutritivo de los alimentos horneados depende de sus materias primas.

• **Grillado (grillé) a la plancha o al horno:** Es un método de cocción seco que emplea muy poca grasa y utiliza el propio jugo de las carnes. A través del grillado, el calor destruye la vitamina C que posean los alimentos; en el caso de las aves se deben cocinar muy bien y el jugo de las carnes se puede utilizar en salsas porque posee vitamina B. Ideal para la cocción de carnes por la poca grasa adicional que se obtiene de los alimentos grillados, y además las convierte en fácilmente digerible. También pueden grillarse verduras tanto en una plancha de teflón como en una placa con rejilla para el horno. Los alimentos no resultan ahumados como sucede con el cocido a la parrilla.

• **Blanqueado:** Es un proceso de pre-cocción para verduras de hoja, patatas y carnes (sobre todo pollo y mariscos), a través del empleo de agua hirviendo (a punto de ebullición) o aceite hirviendo. Si bien con el blanqueado los alimentos quedan listos para posteriores preparaciones, en sí es muy útil para que los alimentos pierdan menos nutrientes y luego puedan cocinarse con rapidez. En general las espinacas se blanquean para el preparado de tartas, las patatas para horneado o fritado, los mariscos para paellas y el pollo (sólo pechuga

y sin huesos) para un posterior grillado. Como técnica es saludable y una gran aliada para otros métodos de cocción. No se deben blanquear las carnes rojas. A veces también se puede utilizar para el ablandado de legumbres.

• **Salteado (sofrito):** Es un proceso de cocción seco que emplea grasa (animal o vegetal) caliente, con movimiento o volteando el producto, sin líquido (el líquido se agrega después de haber quitado el producto). Se utiliza un sartén para el salteado de carnes, pescados, mariscos, verduras y hongos. Para las patatas y las frutas salteadas, se emplea un sartén de teflón o plancha. Conserva las vitaminas solubles en agua y no requiere una gran cantidad de grasa (generalmente proveniente de aceites vegetales). Las superficies de los alimentos cortados pierden vitamina C al instante, por eso se deben preparar al momento de consumirlas. Es utilizado para realzar el sabor de las verduras, pero a veces, agrega calorías innecesarias (por la grasa utilizada). También es la alternativa para el consumo de una mayor variedad de vegetales como la berenjena, el pimiento morrón, la cebolla y el calabacín redondo (zapallito verde). Conserva la consistencia y el color de las verduras, y es una alternativa para el consumo de carnes y pescados, generalmente cortados en pequeños trozos.

• **Tostado ligero:** Un método muy sencillo que se emplea para hacer más digeribles los panes blancos e integrales. Con una tostadora convencional o una eléctrica, se suele colocar el pan en rebanadas o rodajas hasta obtener un tostado ligero. No es recomendable que el producto se queme o carbonice, ya que puede resultar tóxico. También sirve para ablandar los panes y otros productos de panaderías. Se utiliza también para el calentado de pizzas y empanadas ya cocidas.

MÉTODOS DE COCCIÓN MENOS SALUDABLES (Poco recomendados)

• **Estofado:** Estofar es un proceso de cocción con poco líquido o

grasa añadida al producto. Normalmente se lleva a cabo en sartenes hondas con tapa. Se emplea para la cocción combinada de verduras, frutas y carnes exclusivamente. Concentra la grasa derivada de la carne y de algún modo la añade a las verduras, por lo que el sabor de los alimentos es bastante intenso. También se emplea condimentos y sal en la preparación, lo que potencia el sabor y convierte al estofado en un preparado pesado, más difícil de digerir que los alimentos grillados.

• **Braseado, en cacerolas o en guiso:** Ablanda las carnes de segunda calidad y las vitaminas se conservan en el plato. Pero puede contener muchas grasas si no se enfrían los platos y se los desgrasa, aunque este método es ideal para legumbres y verduras de raíz. Se emplean cacerolas con tapa y muy poco líquido. Sirve para el sellado (dorado) de las carnes y posterior guisado. También se consiguen suculentos platos combinando legumbres con verduras y carnes. El braseado puede llevarse al horno en bandejas hondas con tapa. Los alimentos que se brasean resultan pesados y de lenta digestión, ya que la cocción se acompaña muchas veces con salsas, vinos o caldos con grasa.

• **Asado a la parrilla o a la barbacoa:** Es un método poco graso porque no se añaden grasas ya que éstas se desprenden de la carne. Es un proceso de cocción que se lleva a cabo sobre una parrilla calentada por carbón, electricidad, gas o en un sartén parrilla. Pese a eliminar las grasas de las carnes, cuando éstas se queman o asan en exceso, pueden llegar a tener alguna incidencia en distintos tipos de cáncer. Por eso no se deben comer alimentos quemados. También este método se utiliza como parte del ahumado. Nunca se debe cocer la carne sobre fuego directo ya que la grasa se quema y produce humo y tizne tóxicos para el consumo. Este método se emplea para carnes rojas y blancas, pescados y verduras. En muchos casos se asa el alimento envuelto en papel aluminio y dentro de una marinada a base de hierbas aromáticas y jugos. La opción más saludable a la barbacoa es el grillado.

• **Rostizado:** Es proceso de cocción con calor medio, rociando los productos continuamente con grasa, y cocidos sin líquido y sin tapa. Se emplea un horno giratorio o para rostizar a baja temperatura. Por tratarse de un método de cocción más bien lento, suele concentrar las grasas sobre todo por el adobo con grasa (aceite) que reciben las carnes mientras se cuecen, y porque el alimento no pierde líquidos ni peso. Sólo se emplea para carnes y aunque el sabor es muy gustoso y la textura suave, es poco saludable. La opción recomendada frente al rostizado es el grillado.

• **Frito por inmersión o en la sartén:** Este método consiste en utilizar grasa líquida a alta temperatura (aceite) para la cocción del alimento. Se emplea sartenes hondas o freidoras. Los alimentos fritados (principalmente carnes, pescados, patatas y algunas verduras) poseen un alto porcentaje en grasas porque las absorben con la cocción; no es aconsejable para quienes desean adelgazar. Conserva las vitaminas solubles en agua. No se debería reutilizar el aceite cocinado porque se oxida y puede ser carcinógeno. Además los alimentos fritos son más pesados que los cocidos o grillados. Este método debe emplearse con mucha discreción si se desea conservar el peso y la salud. El consumo excesivo de grasas puede acarrear problemas coronarios.

• **Gratinado:** Es un método que se utiliza como acabado de un plato para obtener una costra (cáscara) o un dorado sugerente. Se emplea un horno con hornalla superior o un calentador para flambeado. Para poder gratinar siempre se necesita uno de los siguientes productos ya sea como ingrediente o por si solo: queso, crema, huevos, pan molido, mantequilla o grasa, masa a base de huevos, o salsas blancas en general. Esto a veces suma más sabor pero también más calorías a los platos, y los convierte en alimentos pesados (sobre todo por los ingredientes para el gratinado). También se suelen quemar las costras con el riesgo de que el preparado se convierta en tóxico. En el caso del flambeado propiamente dicho, consiste en dorar un producto con la aplicación directa de llama, sin agregar ningún producto al preparado original. Aunque parece más una cuestión de gastronomía que de nutrición, el gratinado no es recomendado para cuidar la silueta y la

salud.

• **Glaseado:** Es un método de cocción similar al braseado, que se emplea sólo para carnes blancas así como para verduras, las cuales se abrillantan con un líquido reducido de la cocción (jarabe). Para el glaseado se utiliza una mezcla de mantequilla con azúcar, de manera de lograr un recubrimiento de los alimentos con el jarabe resultante. Otorga sabor a los preparados pero agrega innecesariamente más calorías y grasas, lo que hace que los alimentos glaseados sean más pesados. Conviene utilizarlo sólo con recetas que realmente necesiten de este método. Aunque el glaseado siempre es un proceso posterior a la cocción de carnes y verduras hervidas o asadas.

Clasificación orientativa de los principales alimentos

Frutas

Albaricoque (Damasco)
Ananá (Piña)
Arándanos
Banana
Cereza
Ciruela
Coco
Dátil
Frambuesa
Fresa (frutilla)
Frutos del bosque (frutos rojos combinados)
Grosella
Higo
Kiwi
Limón
Mandarina
Mango
Melocotón (Durazno)
Níspero
Manzana
Melón
Membrillo
Mora
Naranja
Papaya
Plátano (variedad similar a la banana)
Pomelo
Pera
Sandía

Uva

Hortalizas (vegetales, verduras)

Aguacate (palta)
Ají
Ajo
Alcachofa (Alcaucil)
Apio
Berenjena
Boniato (Batata)
Brotes de Soja
Brotes de Alfalfa
Brócoli (Brécol)
Calabacín
Calabaza
Cebolla
Cilantro
Coliflor
Champiñón
Chaucha
Choclo
Espárrago
Gírgolas (hongos)
Hinojo
Nabo
Patata (papa)
Perejil
Pimiento morrón
Remolacha
Repollito de Bruselas (Col de Bruselas)
Repollo (Col)
Setas de hongos comestibles
Tomate (Jitomate)
Zanahoria

Zapallito (Zucchini)
Zapallo

Hortalizas de hoja verde

Acelga
Achicoria
Berro
Escarola
Endibia
Espinaca
Lechuga (en todas las variedades)
Puerro
Rúcula

Cereales y derivados

Arroz integral
Avena (arrollada)
Cebada
Copos de arroz integral
Copos de maíz
Copos de salvado (en todas sus variedades)
Fécula de maíz (Maicena®)
Fideos al huevo (en todas sus variedades)
Fideos de sémola (en todas sus variedades)
Galletas de arroz
Galletas de harina de arroz (dulces)
Galletas de trigo
Galletas integrales
Galletas integrales dulces
Grisines de salvado (palitos de pan)
Germen de trigo
Granola (mezcla de cereales con frutos secos)
Harina de arroz

Harina de maíz
Harina de trigo
Muesli (mezcla de cereales, frutas secas y frutos secos)
Pan blanco
Pan blanco con semillas de sésamo
Pan de centeno
Pan de salvado
Pan de trigo
Pan integral
Pan multicereal
Pasta (seca o fresca, en todas sus variedades)
Sémola de trigo candeal
Turrón de arroz
Trigo Bourgol (granos de trigo partidos)

Legumbres

Arvejas (guisantes)
Garbanzos
Granos de soja
Judías secas (alubias, porotos o frijoles)
Lentejas

Frutos secos

Almendras
Avellanas
Cacahuetes (maní)
Castañas
Nueces
Pipas de Girasol

Carnes, embutidos y otros

Aves (en todas sus variedades)
Arenque
Atún
Caballa
Calamar
Carne de cerdo
Carne de cordero
Carne de novillo (sin grasa)
Carne de ternera magra
Embutidos (en todas sus variedades)
Huevo
Jamón cocido (jamón York)
Jamón crudo (ibérico o serrano)
Langosta de mar
Mariscos de mar (gambas)
Merluza
Pollo desgrasado (sin piel)
Salmón rosado
Sardina
Trucha

Productos lácteos y derivados

Leche (en todas sus variedades)
Nata (en todas sus variedades)
Postres lácteos (en todas sus variedades)
Queso crema (en todas sus variedades)
Quesos duros (en todas sus variedades)
Quesos fundidos (en todas sus variedades)
Quesos magros (en todas sus variedades)
Queso Cottage
Queso Port Salut
Quesos semiduros (en todas sus variedades)
Requesón
Ricotta magra

Yogur desnatado
Yogur desnatado con cereales
Yogur desnatado con frutas

Aceites vegetales comestibles

Aceite de oliva (todas sus variedades)
Aceite de girasol
Aceite de maíz
Aceite de uva
Aceite de coco

Condimentos naturales

Aceto balsámico
Ajo y perejil (provenzal)
Albahaca
Comino
Hierbas naturales (variedades para la cocina)
Jugo de limón
Mostaza
Nuez moscada
Orégano
Pesto (en todas sus variedades)
Pimentón (Páprika)
Pimienta blanca
Pimienta negra
Sal baja en sodio
Salsa de soja (soya)
Salsas naturales (no fritas)
Vinagre blanco
Vinagre de manzana
Vinagre de vino

Dulces

Azúcar blanco
Azúcar rubio
Azúcar moreno
Azúcar glas (impalpable)
Cacao
Canela molida
Canela en rama
Chocolate de taza
Chocolate amargo
Chocolate semi amargo
Chocolate con azúcar y leche
Edulcorante
Miel
Esencia de vainilla
Vainilla en vaina

Bebidas

Agua mineral
Agua natural
Batido de cacao con leche desnatada
Batidos de frutas con agua
Batidos de frutas con leche desnatada
Bebidas alcohólicas (todas)
Bebidas carbonatadas (todas)
Bebidas saborizadas (con y sin gas)
Brandy
Café negro molido
Café descafeinado
Cava (o Champagne)
Cerveza con alcohol (en todas sus variedades)
Cerveza sin alcohol
Infusiones de hierbas (menta, Boldo, manzanilla, tilo)

Jerez
Jugo de naranja
Jugo natural de frutas
Limonada (zumo de limón con agua y azúcar)
Malta
Malta torrada
Marsala
Oporto
Ron (Rhum)
Té blanco
Té negro
Té rojo
Té verde
Tequila
Vino blanco
Vino dulce
Vino espumante
Vino tinto
Vodka
Whisky

Referencias Bibliográficas

- Brewer, Sarah, **Cuida tu alimentación**, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- Briffa, John, **Alimentación para la salud**, Editorial Planeta, Bs. As., Argentina, 1999.
- Conran, Conran y Hopkinson, **Enciclopedia culinaria**, Art Blume, Barcelona, España, 1998.
- Gayler, Paul, **El libro de la cocina vegetariana**, Ediciones B Argentina, 1999.
- Kreitzman, Sue, **La cocina sin grasas**, Ediciones B Argentina, 1998.
- Polunin, Miriam, **Alimentos sanos**, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- Reader's Digest, **Alimentos que curan Alimentos que dañan**, Reader's Digest México, 1997.
- Scott-Moncrieff, Christina, **El libro de las vitaminas**, Ediciones B Argentina, 1999.
- Ursell, Amanda, **Guía completa de los alimentos saludables**, Ed. El Ateneo, Buenos Aires, Argentina, 2001.
- Walji, Hasnain, **Vitaminas, minerales y suplementos dietéticos**, Ed. Edaf, Madrid, España, 2001.
- Wills, Judith, **Alimentos que consumimos**, Editorial La Isla, Buenos Aires, Argentina, 2000.

Sobre el autor

Mariano Orzola comenzó su interés por los temas de nutrición y ejercicio a la edad de 14 años. Cuenta con más de 25 años de trabajo periodístico sobre bienestar y vida sana. Fue el creador en 1998 del sitio web Fitness Total (España y América Latina). Luego creó los canales Fitness y En Forma para el portal de contenidos StarMedia. Fue proveedor de contenidos del canal Vida y Cada Mujer de L'Oréal para StarMedia. En el año 2003 produjo el suplemento Bienestar Total para el periódico latino La Voz del Interior. Fue el proveedor de contenido para la sección Personal Trainer de la revista Buena Salud (América Latina) durante dos años.

Ha publicado numerosos artículos en revistas españolas como Cuerpo de Mujer y se desempeñó como consultor en varios proyectos editoriales relacionados con el bienestar, la nutrición y el fitness. Trabajó como periodista independiente para diversos medios gráficos, incluyendo la prestigiosa revista femenina Cosmopolitan. Ha publicado más de 2.000 artículos. Fue el creador del mítico blog "Estás gorda porque tú quieres" (edición española) que recibió más de 300.000 visitantes únicos. Ha escrito los revolucionarios libros “*Esencial para verte y sentirte bien*” (más de 20.000 descargas desde 2009), “*Un abdomen plano para toda la vida - El método X ABS*” (2013 – Editorial

Planeta), "*Las 5 leyes infalibles del amor*" (2013) y "*¿Sabes que estás comiendo?*" (2014). Su interés por la gastronomía lo llevó también a crear la Colección Cocina Práctica, publicando un gran número de libros digitales de recetas.

Actualmente se desempeña como escritor y editor de libros en formato digital sobre bienestar, dietas, cocina, plenitud y felicidad desde una perspectiva más holística y práctica, a través de OrzolaPress, la agencia editorial que él mismo fundó.

SIGUE A MARIANO ORZOLA EN:
TWITTER: Http://www.twitter.com/MarianoOrzola
TIENDAS AMAZON: AMAZON.es / AMAZON.com

OrzolaPress

Por una vida feliz.